**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Баженовская средняя общеобразовательная школа № 96»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрено**  Школьное методическое объединение учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 2  от «28» августа 2016 г. | **Утверждено**  Директор МАОУ «БСОШ № 96»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Глушкова  Приказ № 1/125 от 28.08.16 г |

Рабочая программа

по общеобразовательному предмету «Физическая культура»

для учащихся 10 класса

на 2016 -2017 учебный год

Составитель: Белорусов Александр Витальевич

учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Физической культура» для учащихся 10 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральным законом от 28.12.2012 № 273 – ФЗ «ОБ образовании в Российской Федерации».
2. Государственным образовательным стандартом (федеральный компонент) начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 г., № 1089).
3. Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы. Средняя школа. М, Просвещение 2010;
4. Программы «Физическая культура, 10-11 кл., Лях В.И., Просвещение, 2010г.

5 Образовательной программы МАОУ «БСОШ №96».

6. Учебного плана МАОУ «БСОШ №96».

7. Приказа министерства образования и науки РФ №576 от 08.06.2015 « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную акредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 года №253».

8. Переченя учебных пособий используемых в образовательном процессе утвержден приказом « Об утверждении рабочих программ, учебников МАОУ « Баженовская СОШ №96» на 2016-2017 учебный год.

9 Положения о рабочей программе.

В соответствии с годовым учебным графиком продолжительность учебного года в 10 классах 35 учебных недель. Итоговое количество часов в год на изучение предмета составляет 105 часов.

Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол) плавание. Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания являетс**я** содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

1.Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. Развитие основных физических качеств.

4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.

5. Формирование у школьников навыков здорового образа жизни.

6. Осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности выполняется через нормы ГТО;

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе ypоков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

Обоснование выбора УМК для реализации учебной программы: *Лях, В. И.* Физическая культура. 10-11 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

Данный УМК отражает укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Курс «Физическая культура» изучается в 10 классах из расчёта 3 часа в неделю. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей; укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-оценочного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Формы контроля знаний, умений и навыков:

* текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам
* промежуточная аттестация -1-триместр (лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 300 м, метание мяча, прыжки в длину, челночный бег 3х10м, подъем туловища за 1мин; гимнастика: подтягивание, поднимание туловища в упоре лежа ); 2-триместр (гимнастика: акробатические упражнения, прыжки со скакалкой; лёгкая атлетика: челночный бег 3х10м, лыжная подготовка).3- триместр( подвижные игры: технические приёмы владения мячом; лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м,300 м, челночный бег 3х10м, метание мяча, прыжки в длину с места, подтягивание, поднимание туловища в упоре лежа.)

**2.Общая характеристика учебного курса**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвиваюшей направленностью. В процессе овладения этой дея­тельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физиче­ские качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и само­стоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференци­рованного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигатель­ной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Структура и содержание программы.** В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Формы организации и планирование образовательного процесса.** Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

**3. Содержание учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика*.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам*.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика*.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

**Лыжные гонки*.*** Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

|  |
| --- |
| **Плавание**. Техника плавания кроля на спине, способ плавания брасс, способ плавания кроля на груди, старты и повороты. |
|  |

**Баскетбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации

**Календарно-тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | **Дата** |
| ***1*** | Спринтерский бег | ОРУ. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м.) |  |
| 2 | Совершенствования Низкий старт и стартовый разгон | ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.) |  |
| 3 | Тестирование прыжок в длину с места | ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – прыжок в длину с места | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.) |  |
| 4 | Тестирование бег 30 метров | ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – бег 30м. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.) |  |
| 5 | Контрольный Бег 100 метров | ОРУ. СБУ.Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.) |  |
| ***6*** | Прыжок в длину | ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. 8Биохимические основы прыжков. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега |  |
| 7 | Прыжок в длину согнув ноги | О9РУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – челночный бег 3х10м. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега |  |
| 8 | Контрольный  Прыжок в длину | ОРУ. СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега |  |
| ***9*** | Метание гранаты | ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1000 м. Развитие выносливости. | Уметь метать гранату на дальность |  |
| 10 | Метание гранаты. Подъем туловища за 30сек. | ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Приём к.т. – бег 6 минут.Развитие выносливости. | Уметь метать гранату на дальность |  |
| 11 | Контрольный метание гранаты на дальность. | ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега на результат. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Развитие выносливости. | Уметь метать гранату на дальность |  |
| ***12*** | Комплексный Бег на длинные дистанции | ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры. | Уметь пробегать длинные дистанции |  |
| **13** | Совершенствование передвижений и остановок | ТБ на уроках баскетбола. ОРУ на месте . Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия. |  |
| 14 | Передачи мяча различными способами | ОРУ на месте. Приём к.т – подтягивание. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 15 | Бросок мяча в прыжке. Прыжки, через скакалку на двух ногах за 30 сек. | ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 16 | Зонная защита | ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 17 | Передача мяча различными способами. Учебная игра | ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 18 | Тактика защиты при игре баскетбол | ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 19 | Броски мяча после выполнения двух шагов | ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей. | выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 20 | Совершенствования передачи мяча, зонная защита | ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей. | выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 21 | Броски мяча в кольцо. Учебная игра. | ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол | выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 22 | Сочетание приемов ведения мяча, передачи мяча. | ОРУ в движении. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. | выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 23 | Комбинированный Учебная игра баскетбол | ОРУ в движении. Приём упражнения д.з – прыжки через скакалку. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. | выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 24 | Тактика нападения при игре баскетбол | ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – отжимание. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. | выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 25 | Нападение в зонной защите | ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – прыжок в длину с места. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. | выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 26 | Нападение через заслон | ОРУ на месте. Приём упражнений д.з.- подтягивание. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Учебная игра. | выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 27 | Учебная игра баскетбол | ОРУ на месте. Приём упражнений д.з.- подъём туловища.Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Учебная игра. | Уметь выполнять игровые приёмы |  |
| 28 | Вводный.  Развитие координационных способностей | Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации |  |
| 29 | Совершенствование длинного кувырка | ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации |  |
| 30 | Совершенствования акробатических упражнений | ОРУс гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации |  |
| 31 | Совершенствования стойки на руках | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации |  |
| 32 | Совершенствования комбинации из разученных элементов | ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юню), стоя на коленях наклон назад (дев.) – оценка техники выполнения. Комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации |  |
| 33 | Опорный прыжок | ОРУ со скакалкой. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через козла(юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев).Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации |  |
| 34 | Совершенствования опорного прыжка | ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через козла (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации |  |
| 35 | Совершенствования  Опорный прыжок через козла, соскок прогнувшись | ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через козла (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации |  |
| 36 | Лазанье по канату в 2 приема | ОРУ с предметами. Выполнение комбинации на оценку. Лазанье по канату в 2 приема . Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации |  |
| 37 | Контрольный Лазанье по канату без помощи ног | ОРУ с предметами.. На технику выполнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату без помощи ног (ю) | Уметь выполнять опорный прыжок на технику |  |
| 38 | Комбинированный Висы и углы | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на развитие силы. | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы и перекладина |  |
| 39 | Совершенствования  Подтягивание на перекладине | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор. Развитие силы. | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине |  |
| 40 | Совершенствования упражнения для развития силы | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом . Развитие силы. | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине |  |
| 41 | Совершенствования упражнений для развития силы с использованием гимнастических скамеек. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ со скамейками. Развитие силы. | Уметь выполнять строевые приёмы, упражнения со скамейкой |  |
| 42 | Кувырок назад, через стойку на руках с помощью. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Кувырок назад, через стойку на руках с помощью | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы акробатических кувырков |  |
| 43 | Переворот боком | ОРУ. Выполнение упражнений на снарядах на технику. Переворот боком | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы акробатических упражнений |  |
| 44 | Сед углом, стойки. | ОРУ. Сед углом, стойки на лопатках, руках, голове и руках. | Уметь выполнять комбинацию акробатических упражнений |  |
| 45 | Совершенствование комбинаций из ранее изученных упражнений | ОРУ. Комбинация из ране изученных упражнений Развитие двигательных качеств. | Знать и уметь последовательность упражнений. |  |
| 46 | Верхняя передача мяча в парах с шагом | Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 47 | Верхняя прямая подача | ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 48 | Нападающий удар и учебная игра. | ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 49 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки  Одновременный одношажный ход | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. ОРУ. Одновременный одношажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками. |  |
| 50 | Совершенствования Коньковый ход. | ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости. | Уметь передвигаться коньковым ходом |  |
| 51 | Совершенствование ранее изученных ходов | ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости. | Уметь передвигаться коньковым ходом |  |
| 52 | Одновременный двушажный коньковый ход | ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости. | Уметь передвигаться коньковым ходом |  |
| 53 | Зачет технике конького хода | ОРУ. Коньковый ход. – оценка техники. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости. | Уметь передвигаться коньковым ходом |  |
| 54 | Попеременный четырёхшажный ход. | ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. | Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом |  |
| 55 | Совершенствования техники попеременных ходов | ОРУ. Прохождение дистанции с использованием попеременного четырёхшажного хода. Развитие выносливости. | Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом |  |
| 56 | Переход с одновременных ходов на попеременные | ОРУ с лыжными палками. Повторение ранее изученных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств. | Уметь выполнять переход при движении по дистанции |  |
| 57 | Преодоление подъёмов и препятствий | ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств. | Уметь выполнять переход при движении по дистанции |  |
| 58 | Торможение и поворот «плугом | ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств. | Уметь выполнять переход при движении по дистанции |  |
| 59 | Совершенствования  Торможение и поворот «плугом | ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Оценка техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств. | Уметь выполнять переход при движении по дистанции |  |
| 60 | Поворот на месте махом, торможение плугом | ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м. | Уметь выполнять торможение и поворот «плугом». |  |
| 61 | Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м | ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м. | Уметь выполнять торможение и поворот «плугом». |  |
| 62 | Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом». | ОРУ. Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом». Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять торможение и поворот «плугом». |  |
| 63 | Игры и эстафеты на лыжах | ОРУ. Игры и эстафеты на лыжах. Развитие скоростных способностей | Уметь использовать полученные навыки в условиях соревновательной деятельности |  |
| 64 | Прохождение дистанции с применением изученных ходов | ОРУ. Прохождение дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности. | Уметь применять изученные лыжные ходы в зависимости от рельефа местности |  |
| 65 | Элементы тактики лыжных гонок | ОРУ. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. | Уметь вести тактическую борьбу на соревнованиях по лыжным гонкам. |  |
| 66 | Подъёмы, спуски, торможения | ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев,; до 3 км. – юноши. | Уметь выполнять разученные элементы на практике |  |
| 67 | Совершенствования  Подъёмы, спуски, торможения | ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев,; до 3 км. – юноши. | Уметь выполнять разученные элементы на практике |  |
| 68 | Контрольный урок  Прохождение дистанции на результат | ОРУ. Прохождение дистанции на результат (3 км.- дев.; 5 км.-юн.). | Уметь пройти контрольную дистанцию на время |  |
| 69 | Комбинированный  Преодоление полосы препятствий на лыжах | ОРУ. Преодоление полосы препятствий на лыжах с использованием изученных элементов лыжной подготовки | Уметь использовать изученные элементы лыжной подготовки при преодолении полосы препятствий |  |
| 70 | Техника передвижений, поворотов, стоек  **Индивидуальная подготовка и требования безопасности.** | Т.Б. на уроках волейбола. Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол |  |
| 71 | Передача мяча в прыжке | Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Передача мяча в прыжке. Приём мяча после перемещения. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол |  |
| 72 | Основы знаний  Верхняя прямая подача | Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра. | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол |  |
| 73 | Приём с подачи.  **Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре**  Учебная игра | Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол |  |
| 74 | Прямой нападающий удар | Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол |  |
| 75 | **Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях( на спортивных снарядах)** Прямой нападающий удар | Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол |  |
| 76 | Тактика игры в волейбол. Учебная игра. | ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол |  |
| 77 | Индивидуальные и групповые действия в нападении  **Подготовка к соревновательной деятельности предусмотренных Всероссийским ФСК «ГТО»** | ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол |  |
| 78 | Индивидуальные и групповые действия в защите | ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол |  |
| 79 | Верхняя прямая подача в цель | ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка. | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол |  |
| 80 | Зачет подач мяча | ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка. | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол |  |
| 81 | Учебная игра. | ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра. | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол |  |
| 82 | Вводный: Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Способы освобождения о т захвата тонущего, способы транспортировки пострадавшего в воде. | Знать технику безопасности по плаванию. |  |
| 83 | Обучение технике плавания способом кроль на груди и спине . | Разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди | Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди |  |
| 84 | Совершенствование техники плавания кроль на груди и спине. | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Плавание с полной координации движений с помощью движений одними руками. | Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди |  |
| 85 | Совершенствование техники плавания кроль на груди и спине | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди и спине .Плавание с полной координации движений одними руками и одними ногами. | Выполнять самостоятельно специальные плавательные упражнения для изучения браса. |  |
| 86 | Обучение технике плавания способом брасс. | Специальные плавательные упражнения для изучения браса. Плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках | Выполнять координационные упражнения: поплавок, медуза, звезда. |  |
| 87 | Совершенствование техники плавания брасс. | Координационные упражнения на суше. Повторение ранее пройденных упражнений.  Упражнения по совершенствованию техники плавания :движения рук, ног, туловища . Специальные упражнения. Плавание с помощью непрерывных движений руками брасом в согласовании с дыханием | Выполнять упражнения по совершенствованию техники плавания движения рук, ног, туловища  Уметь демонстрировать. |  |
| 88 | **Основы плавания на груди, спине, боку с грузом в руке** |  |  |  |
| 89 | **Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования** | Специальные беговые упражнения. | Знать правила соревнований по спортивному ориентированию. |  |
| 90 | **Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.** | Упражнения по совершенствованию техники самообороны | Уметь выполнять основные приемы самообороны |  |
| 91 | **Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.** |  | Уметь демонстрировать технику нормативов (ГТО) |  |
| 92 | **Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.** |  | Уметь применять оздоровительные процедуры |  |
| 93 | **Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья** | Теоретическая часть. | Знать основные положения законодательства. |  |
| 94 | Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40м. | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка. | Уметь выполнять стартовый разгон |  |
| 95 | Техника низкого старта. Стартовый разгон. | ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка. | Уметь выполнять стартовый разгон |  |
| 96 | Техника эстафетного бега  **Сеансы аутотреннга, релаксации.** | ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты. | Уметь выполнять эстафетный бег |  |
| 97 | Тестирование бега на 30м и 100м.Эстафетный бег. | ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег 100м. на результат. Круговая тренировка. | Уметь пробегать 100 на результат |  |
| 98 | Метание гранаты с 4-5 шагов на дальность.  **Сеансы самомассажа и банные процедуры** | ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин. | Уметь выполнять метание гранаты |  |
| 99 | Бег по пересечённой местности.  **Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности.** | ОРУ. Бег в переменном темпе до 6 мин. | Воспитывать качество выносливости. |  |
| 100 | Тестирование подтягивания и подъём туловища.  **Выполнение видов испытаний и нормативов (ГТО)** | ОРУ. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять упражнения с максимальными усилиями. |  |
| 101 | Тестирование прыжок в длину с места наклон вперёд. | ОРУ. СПУ. Прыжки в длину . Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости. | Уметь выполнять прыжки в длину с места. |  |
| 102 | Тестирование бег на дистанцию 1км и 2км. | ОРУ Развитие выносливости. | Уметь выполнять бег на длинные дистанции. |  |
| 103 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие выносливости. | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега |  |
| 104 | Развитие выносливости. | ОРУ. Бег 2000 м.- дев., 3000 м. – юн. на результат. Игры | Уметь выполнять бег на длинные дистанции |  |
| 105 | Игры и эстафеты.  **Выполнение видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским ФСК «ГТО»** | ОРУ. Игры и эстафеты. Приём упражнений домашнего задания. | Уметь выполнять домашние задания на результат |  |

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения в соответствии с контрольными нормативами, утверждёнными директором школы (приложение №1).

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (приложение №2)

В школе введена система домашних заданий. Проверка домашних заданий проводится в конце каждой четверти с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения в соответствии с нормативами домашних заданий, утверждёнными директором школы (приложение №3).

**Планируемые результаты обучения.**

**В результате обучения обучающиеся на** ступени начально­го общего образования:

• научатся понимать значение занятий физической культу­рой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

* научатся осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюде­нии режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
* узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообраще­ния, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

* освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровитель­ных мероприятий в течение учебного дня, во время подвиж­ных игр в помещении и на открытом воздухе;
* научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спор­тивный инвентарь и оборудование;
* освоят правила поведения и безопасности во время за­нятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
* научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических ка­честв; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
* научатся выполнять комплексы специальных упражне­ний, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
* приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого челове­ка: бегать и прыгать различными способами; метать и бро­сать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстри­ровать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
* освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в фут­бол, баскетбол, гандбол и волейбол; в процессе игровой и соревнова­тельной деятельности будут использовать навыки коллектив­ного общения и взаимодействия.

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффектив­ности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготов­ленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физи­ческими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленно­сти учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подго­товленности. Оценка ставится за технику движений и теоретиче­ские знания.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся ис­пользовать знания применительно к конкретным случаям и практи­ческим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демон­стрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся неболь­шие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутст­вует логическая последовательность, имеются пробелы в мате­риале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выпол­нения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод по­сле значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является де­монстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умения­ми, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких оши­бок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Хкласс Приложение №1**

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Нормативы** | | | | | |
| **юноши** | | | **девушки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1. Бег 100 м. | 14,5 | 14,9 | 15,5 | 16,5 | 17,0 | 17,8 |
| 1. Бег 2000м | - | - | - | 10.10 | 11.40 | 12.40 |
| 1. Бег 3000м. | 15.00 | 16.00 | 17.00 | - | - | - |
| 1. Прыжок в длину | 440 | 400 | 340 | 375 | 340 | 300 |
| 1. Прыжок в высоту | 135 | 130 | 115 | 120 | 115 | 105 |
| 1. Метание гранаты 500г(дев.), 700г (юн.) | 32 | 26 | 22 | 18 | 13 | 11 |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз) | 11 | 9 | 8 | - | - | - |
| 1. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (раз) | - | - | - | 22 | 17 | 13 |
| 1. Бег на лыжах 3 км. ( девушки) | - | - | - | 19.00 | 20.00 | 21.00 |
| 1. Бег на лыжах 5 км. ( юноши) | 27.00 | 29.00 | 31.00 | - | - | - |

**Приложение №2**

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение**  **(тест)** | **возраст** | **Уровень** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| ***Низкий*** | ***Средний*** | ***Высокий*** | ***Низкий*** | ***Средний*** | ***Высокий*** |
| **1** | **Скоростные** | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже  5,1 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| **2** | **Координационные** | Челночный бег 3х10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0-7,7  7,9-7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | 9,3-8,7  9,3-8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| **3** | **Скоростно-силовые** | Прыжки в длину с места, см. | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195-210  205-220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170-190  170-190 | 210 и выше  210 |
| **4** | **Выносливость** | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500 и выше  1500 | 900 и ниже  900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300 и выше  1300 |
| **5** | **Гибкость** | Наклон вперёд из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9-12  9-12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12-14  12-14 | 20 и выше  20 |
| **6** | **Силовые** | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11 и выше  12 | 6 и ниже  6 | 13-15  13-15 | 18 и выше  18 |

**Приложение №3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **оценка** | **юноши** | | | | **девушки** | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| ***Прыжки со скакалкой за 30 сек.*** | **«3»** | 56 | 58 | 60 | 62 | 66 | 68 | 70 | 72 |
| **«4»** | 58 | 60 | 62 | 64 | 68 | 70 | 72 | 74 |
| **«5»** | 60 | 62 | 64 | 66 | 70 | 72 | 74 | 76 |
| ***Подтягивание в висе (юноши)*** | **«3»** | 10 | 11 | 12 | 13 | - | - | - | - |
| **«4»** | 11 | 12 | 13 | 14 | - | - | - | - |
| **«5»** | 12 | 13 | 14 | 15 | - | - | - | - |
| ***15Подтягивание в висе лёжа (девушки)*** | **«3»** | - | - | - | - | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **«4»** | - | - | - | - | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **«5»** | - | - | - | - | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***Сгибание и разгибание рук в упоре ( от пола - юноши, от опоры – девушки)*** | **«3»** | 22 | 24 | 26 | 28 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| **«4»** | 24 | 26 | 28 | 30 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **«5»** | 26 | 28 | 30 | 32 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| ***Прыжки в длину с места*** | **«3»** | 180 | 185 | 190 | 195 | 165 | 170 | 175 | 180 |
| **«4»** | 185 | 190 | 195 | 200 | 170 | 175 | 180 | 185 |
| **«5»** | 190 | 195 | 200 | 205 | 175 | 180 | 185 | 190 |
| ***Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.*** | **«3»** | 20 | 22 | 24 | 26 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| **«4»** | 22 | 24 | 26 | 28 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| **«5»** | 24 | 26 | 28 | 30 | 20 | 22 | 24 | 26 |

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМАТИВЫ ВФСК ГТО**

**V СТУПЕНЬ**

**10 КЛАССЫ (16-17 лет)**

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.

**2. Виды испытаний (тесты) и нормативы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - бронзовый значок |  | - серебряный значок |  | - золотой значок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 16-17 лет** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| или на 3 км (мин., сек.) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 |  |  |  |
| или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 25 | 35 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | - | - | - | Без учета времени | | |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | - | - | - |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.41 | Без учета | | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание гранаты, стрельба.

***Материально-методическое обеспечение учебного предмета:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование материально-методического обеспечения** | **Количество** |
| 1. | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**  1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-11 класс.  2. Рабочие программы по физической культуре.  3. Учебник Физическая культура, для 10 - 11классы; В.И. Лях; А.А. Зданевич.  4. Методические издания по физической культуре для учителей: журнал «Физическая культура в школе», журнал «Спорт в школе», научно-методический журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»  5. Тестовые вопросы и задания по физической культуре; П.А. Киселев; С.Б. Киселева. | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| Иглы для накачивания мячей | 10 |
| Коврики для аэробики | 5 |
| Мат гимнастический | 5 |
| Мяч б/б SPALDING | 6 |
| Мяч баскетбольный № 7 | 13 |
| Мяч волейбольный № 5 | 13 |
| Мяч медицинский | 1 |
| Мяч резиновый | 10 |
| Мяч резиновый 150 мм | 9 |
| Мяч футбольный | 13 |
| Набор для настольного тенниса | 2 |
| Насос | 1 |
| Обруч гимнастический | 10 |
| Палка гимнастическая | 10 |
| Сетка баскетбольная | 4 |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Сетка для переноски мячей | 3 |
| Сетка наст.тенисная | 1 |
| Сигнальный конус | 5 |
| Скакалка | 10 |
| Скакалка цветная | 10 |
| Скамья гимнастическая | 2 |
| Стенки гимнастические | 6 |
| Стол наст/теннис | 1 |
| Стол учительский | 1 |
| Ноутбук для учителя Lenovo Ide Pad G500 | 1 |
| Телевизор цветной Samsung | 1 |
| Стул ученический старый | 1 |
| Манишка детская зеленая | 10 |
| Мяч волейбольный Mirasa MVA330 | 10 |
| Мяч футбольный NIKE | 2 |
| Набор магнитных стрел (3шт) | 1 |
| Набор экспандеров | 1 |
| Секундомер XL-026 | 1 |
| Сетка баскетбольная | 1 |
| Сетка для переноски мячей | 3 |
| Флажок арбитра (2шт) | 1 |
| Шарик настольно-теннисный желтый(комплект) | 1 |
| Аптечка | 1 |
| Игра 3 в 1 | 1 |
| Граната для метания | 10 |
| Козел гимнастический | 1 |
| Мостик гимнастический пужинный(подкидной) | 1 |
| Форма волейбольная женская | 10 |
| Мяч волейбольный Molten | 10 |
| Мяч футзальный Adidas Brazuca Final | 2 |
| Мяч футбольный Arrea | 1 |
| Мяч футбольный PROSPEROYS | 1 |
| Ботинки лыжные(43) | 1 |
| Ботинки лыжные(44) | 1 |
| Ботинки лыжные(45) | 1 |
| Палки лыжные 155см Бийск | 3 |
| Наколенник LIDUN SPORT синий | 5 |
| Мяч для метания резиновый 150гр | 5 |
| Секундомер XL -015 | 2 |
| Компас | 1 |
| Весы механические | 1 |
| Форма футбольная | 4 |
| Напульсник широкий 14см белый | 10 |
| Сетка волейбольная толстая | 1 |
| Насос НТ-196(220V) | 1 |
| Планка для прыжков в высоту 3м | 1 |