

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

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 следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент

составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
|------------------------|---|------------|-------------|
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с | 12 | — |
| | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | — | 18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| | Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

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

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

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

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

Характеризовать:

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

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

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|------------------------|---|-------------|-------------|
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| | Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
| | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
| | Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| | Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различны по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме

снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
| | | | | Мальчики | | | девочки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 11 | 6,3 и выше | 6,1—5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3—5,7 | 5,1 и ниже |
| | | | 12 | 6,0 | 5,8—5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2—5,5 | 5,0 |
| | | | 13 | 5,9 | 5,6—5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0—5,4 | 5,0 |
| | | | 14 | 5,8 | 5,5—5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9—5,4 | 4,9 |
| | | | 15 | 5,5 | 5,3—4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8—5,3 | 4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 11 | 9,7 и выше | 9,3—8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7—9,3 | 8,9 и ниже |
| | | | 12 | 9,3 | 9,0—8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6—9,1 | 8,8 |
| | | | 13 | 9,3 | 9,0—8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5—9,0 | 8,7 |
| | | | 14 | 9,0 | 8,7—8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4—9,0 | 8,6 |
| | | | 15 | 8,6 | 8,4—8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3—8,8 | 8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11 | 140 и ниже | 160—180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150—175 | 185 и выше |
| | | | 12 | 145 | 165—180 | 200 | 135 | 155—175 | 190 |
| | | | 13 | 150 | 170—190 | 205 | 140 | 160—180 | 200 |
| | | | 14 | 160 | 180—195 | 210 | 145 | 160—180 | 200 |
| | | | 15 | 175 | 190—205 | 220 | 155 | 165—185 | 205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 900 и менее | 1000—1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850—1000 | 1100 и выше |
| | | | 12 | 950 | 1100—1200 | 1350 | 750 | 900—1050 | 1150 |
| | | | 13 | 1000 | 1150—1250 | 1400 | 800 | 950—1100 | 1200 |
| | | | 14 | 1050 | 1200—1300 | 1450 | 850 | 1000—1150 | 1250 |
| | | | 15 | 1100 | 1250—1350 | 1500 | 900 | 1050—1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 2 и ниже | 6—8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8—10 | 15 и выше |
| | | | 12 | 2 | 6—8 | 10 | 5 | 9—11 | 16 |
| | | | 13 | 2 | 5—7 | 9 | 6 | 10—12 | 18 |
| | | | 14 | 3 | 7—9 | 11 | 7 | 12—14 | 20 |
| | | | 15 | 4 | 8—10 | 12 | 7 | 12—14 | 20 |

| | | | | | | | | | |
|---|---------|-----------------|----|---|-----|----------|----------|-------|-----------|
| 6 | Силовые | Подтягивание: | 11 | 1 | 4—5 | 6 и выше | | | |
| | | на высокой | 12 | 1 | 4—6 | 7 | | | |
| | | перекладине из | 13 | 1 | 5—6 | 8 | | | |
| | | виса, кол-во | 14 | 2 | 6—7 | 9 | | | |
| | | раз (мальчики) | 15 | 3 | 7—8 | 10 | | | |
| | | на низкой | 11 | | | | 4 и ниже | 10—14 | 19 и выше |
| | | перекладине из | 12 | | | | 4 | 11—15 | 20 |
| | | виса лежа, кол- | 13 | | | | 5 | 12—15 | 19 |
| | | во раз | 14 | | | | 5. | 13—15 | 17 |
| | | (девочки) | 15 | | | | 5 | 12—13 | 16 |

**Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 5 – 9 классах.**

| Разделы рабочей программы | Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования | Классы | | | | Всего часов |
|--|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| | | 5 – 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Основы знаний о физкультурной деятельности | Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры | Основы техники безопасности и профилактика травматизма | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью: | Развитие способностей физических качеств | | | | | |
| - Скорость | | 8 | 8 | 8 | 8 | 32 |
| - Сила | | 8 | 8 | 8 | 8 | 32 |
| - Выносливость | | 11 | 11 | 11 | 11 | 44 |
| - Координация | | 6 | 6 | 7 | 7 | 26 |
| - Гибкость | | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| - Скоростно-силовые | | 8 | 8 | 8 | 8 | 32 |
| Итого по разделу двигательных способностей: | | 47 | 47 | 48 | 48 | 190 |
| Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной | Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|
| направленностью: | | | | | | |
| - Гимнастика, акробатика | | 9 | 9 | 9 | 9 | 36 |
| - Футбол | | 7 | 7 | 7 | 7 | 28 |
| - Баскетбол | | 9 | 9 | 9 | 9 | 36 |
| - Волейбол | | 14 | 14 | 14 | 14 | 56 |
| - Лёгкая атлетика | | 7 | 7 | 7 | 7 | 28 |
| - Подвижные игры | | 1 | 1 | | | 2 |
| Вариативная часть: | | | | | | |
| - Лёгкая атлетика | | 7 | 7 | 7 | 7 | 28 |
| - Волейбол | | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| - «Стритбол» | | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| -Подведение итогов учебного года | | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| ИТОГО: | | 58 | 58 | 57 | 57 | 230 |
| ВСЕГО: | | 105 | 105 | 105 | 105 | 420 |

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

| № п/п | физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 5,2 и ниже | 5,1—4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,95,3 | 4,8 и выше |
| | | | 17 | 5,1 | 5,0—4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9—5,3 | 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с | 16 | 8,2 и ниже | 8,0—7,7 | 7,3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3—8,7 | 8,4 и выше |
| | | | 17 | 8,1 | 7,9—7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3—8,7 | 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 180 и ниже | 195—210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170—190 | 210 и выше |
| | | | 17 | 190 | 205—220 | 240 | 160 | 170—190 | 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1300 и выше | 1050—1200 | 900 и ниже | 1500 и выше | 1300—1400 | 1100 и выше |
| | | | 17 | 1300 | 1050—1200 | 900 | 1500 | 1300—1400 | 1100 и ниже |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 5 и ниже | 9—12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12—14 | 20 и выше |
| | | | 17 | 5 | 9—12 | 15 | 7 | 12—14 | 20 |

| | | | | | | | | | |
|---|---------|---|----------|---------------|-------------|-----------------|--|---------------|----------------|
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 16 17 | 4 и ниже 5 | 8—9 9—10 | 11 и выше 12 | | | |
| | | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16 17 | | | | | 6 и ниже 6 | 13—15 13—15 |

**Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

| Разделы рабочей программы | Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования | Классы | | Всего часов |
|---|--|-----------|-----------|-------------|
| | | 10 | 11 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Основы знаний о физкультурной деятельности | Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы | 4 | 4 | 8 |
| Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой | Основы техники безопасности и профилактика травматизма | 2 | 2 | 4 |
| Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью: | Развитие способностей физических качеств | | | |
| - Скорость | | 5 | 5 | 10 |
| - Сила | | 5 | 5 | 10 |
| - Выносливость | | 10 | 10 | 20 |
| - Координация | | 5 | 5 | 10 |
| - Гибкость | | 3 | 3 | 6 |
| -Скоростно-силовые | | 5 | 5 | 10 |
| Итого по разделу двигательных способностей: | | 39 | 39 | 78 |
| Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: | Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх | | | |
| - Гимнастика, акробатика | | 7 | 7 | 14 |
| - Футбол | | 8 | 8 | 16 |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|------------|------------|------------|
| - Баскетбол | | 9 | 9 | 18 |
| - Волейбол | | 14 | 14 | 28 |
| - Лёгкая атлетика | | 7 | 7 | 14 |
| Вариативная часть: | | | | |
| - Лёгкая атлетика | | 6 | 6 | 12 |
| -Волейбол | | 4 | 4 | 8 |
| - «Стритбол» | | 3 | 3 | 6 |
| - Баскетбол | | 2 | 2 | 4 |
| - Футбол | | 5 | 5 | 10 |
| - Подведение итогов учебного года | | 1 | 1 | 2 |
| ИТОГО: | | 66 | 66 | 132 |
| ВСЕГО: | | 105 | 105 | 210 |

**Календарно - тематическое
планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных
занятиях в неделю в 5 – 9 классах.**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

(В.У.) вводные уроки;

(Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;

(См.У.) смешанные уроки;

(У.У.) учётные уроки;

(С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

(Ф.М.) фронтальный метод;

(П.М.) поточный метод;

(Пс.М.) посменный метод;

(Г.М.) групповой метод;

(И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Элементы Федерального компонента государствен | Темы уроков по классам | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

| № п/п | Виды урока | Разделы программы | ного стандарта общего образования по физической культуре | 5 – 6 классы | 7 классы | 8 классы | 9 классы | Формы контроля | Оснащённость урока | Календарные сроки изучения |
|-------|---------------|--|--|--|----------|----------|----------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| 1 | В.У. | Соблюдени | Основы | Вводный инструктаж по технике безопасности на | | | | Фронтал | Инструкции и | Сентябрь. |
| 1 | Ф.М. | е мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК | техники безопасности профилактика травматизма | уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи | | | | ьный орпос | журнал по технике безопасности | Сентябрь. |
| 2 | С.У. Ф.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости | | | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка | Сентябрь. |
| 3 | С. У. П.М. | ОРУ (скорость) | Развитие ОФК | Бег 30 метров (2 – 3 повторения) | | | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка | Сентябрь. |
| 4 | С. У. П.М. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы | | | | Корректировка техники исполнения | Перекладина, гимнастическая стенка | Сентябрь. |
| 5 | С.У. Г.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости | | | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка | Сентябрь. |
| 6 | С. У. П.М. | ОРУ (скорость) | Развитие ОФК | Бег 60 метров (2 – 3 повторения) | | | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка | Сентябрь. |
| 7 | С.У. Г.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости | | | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка | Сентябрь. |

| | | | | | | | | |
|-----------|----------------------|--|--|---|---|--|---|-----------------------|
| 8 | У.У. Пс.М | Определени е ОФК | Развитие ОФК | Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание | | Фиксиров ание | Беговая дорожка, | Сентябрь. |
| 8 | | (сила, скорость) | | на перекладине (м) | | результат а | секундомер, перекладина, ЖУР | Сентябрь. |
| 9 | У.У. Пс.М | Определени е ОФК (гибкость, скоростная выносливост ь) | Развитие ОФК | Наклоны в перёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд | | Фиксиров ание результат а | Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР | Сентябрь. |
| 10 | У.У. Г.М. Ф.М. | Определени е ОФК (сила, скоростно- силовые качества) | Развитие ОФК | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | | Фиксиров ание результат а | Спортплощадка , рулетка, ЖУР | Сентябрь. |
| 11 | У.У. Ф.М. | ОРУ (выносливос ть) | Развитие ОФК | Бег 1000 метров с фиксированием результата | | Фиксиров ание результат а | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Сентябрь. |
| 12 | П.М. С.У. | Лёгкая атлетика (спринтерск ий бег) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров | Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров | Корректи ровка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка | Сентябрь. |
| 13 | П.М. С.У. | Лёгкая атлетика (спринтерск ий бег) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Бег 60 метров на результат | Бег 100 метров на результат | Корректи ровка техники бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Сентябрь. |
| 14; 15 | П.М. С.У. | Лёгкая атлетика (прыжки в длину) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Прыжки в длину «согнув ноги» | | Корректи ровка шагов разбега, попадани я на брусок | Прыжковая яма, рулетка, ЖУР | Сентябрь. Октябрь. |
| | | | Обучение: с 7-9 шагов разбега | Закрепление : с 9-11 шагов разбега | Совершенствование: с 11-13 шагов разбега | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|----------------------|--|--|--|---|-----------------------|--|---|----------|
| 16; 17 | И.М. Н.У. С.У. | Лёгкая атлетика (метание) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега | | | Корректи ровка техники метания и разбега | Малые мячи (150 г), сектор для метания, разметка | Октябрь. |
| | | | | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | | |
| 18 | Г.М. С.У. | Лёгкая атлетика (скоростная выносливость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м) | | | Корректи ровка техники и тактики бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Октябрь. |
| 20 | Г.М. С.М.У | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Изучение | Закрепление | Совершенство вание | Визуальн ая оценка действий | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| | | | | Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону | | | | | |
| 21 | П.М. С.М.У | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма | | Визуальн ая оценка действий | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| 22 | Г.М. С.У. Н.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Изучение | Закрепление | Совершенство вание | Корректи ровка техники исполнен ия | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| | | | | Ведение мяча, отбор мяча | | | | | |
| 23 | Г.М. С.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | | Совершенство вание | Оценка ТТД | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| | | | | Комбинации из основных элементов игры в футбол | | | | | |
| 24 | И.М. С.У. Н.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения | | | Оценка действий | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| 25 | С.У. Н.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двусторонняя игра в футбол | | | Оценка ТТД | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| 26 | Г.М. С.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | | | Оценка действий и | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |

| | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|-----------|--|--|--|---|--|---------------------------------|---------|
| | | | | | | судейства | | | |
| 27 | П.М. Пс.м См.М | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Корректи ровка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| | | | | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе | | | | | |
| 28 | Г.М. Н.У. С. У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Освоение ловли и передачи мяча | Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола | | Корректи ровка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| 29 | Г.М. Н.У. С. У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | | Корректи ровка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| 30 | Г.М. Н.У. С. У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Корректи ровка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| | | | | Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места | | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении | | | |
| 31 | Г.М. С.У. Н.У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Корректи ровка техники исполне ния | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| | | | | Броски мяча двумя | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении | | | | |
| | | | | руками с места | | | | | |
| 32 | Г.М. Н.У. С.М. П.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Корректи ровка техники исполнен ия | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| | | | | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении | Броски мяча в корзину | | | | |
| 33 | Г.М. Н.У. С.М. П.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Корректи ровка техники исполнен ия | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| | | | | Вырывание, выбивание мяча | | | | | |
| | | | ДУ и навыки, | | | | Корректи ровка | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|------------------------------|-----------|--|--|---|---|--|--|--------------------------------|----------|
| 34; 35 | Г.М. С.У. | Баскетбол | основные ТТД в спортиграх | Игра в баскетбол по упрощённым правилам | | Игра в баскетбол по основным правилам | | техники и тактики игры | | |
| 36 | И.М. Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Корректи ровка техники исполнен ия | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| | | | | Элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | | | | | | |
| 37 | И.М. Г.М. Н.У. С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Корректи ровка техники исполнен ия | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| | | | | Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку | | | | | | |
| 38 | И.М. Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные | Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после | Передача мяча во | Передача мяча в | Корректи ровка | Волейбольная площадка, | Декабрь. | |
| 38 | Н.У. С.У. | Волейбол | ТТД в спортиграх | перемещения | встречных колонах, отбивание мяча через сетку | прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели | техники исполнен ия | мячи | Декабрь. | |
| 39 | Н.У. С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | | Закрепление | | Корректи ровка техники исполнен ия | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| | | | | Технике нижней подачи, 3-6 метров от сетки | Технике нижней подачи через сетку | Нижней подачи, приём подачи | Нижней подачи, в заданную часть площадки | | | |
| 40 | И.М. Н.У. С.У. См.М | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Корректи ровка техники исполнен ия | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| | | | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | | | | | | |
| 41 | И.М. Н.У. С.У. См.М | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар) | | | Корректи ровка техники исполнен | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------|-----------------------------|--|--|--|---|---|--|---------------------------------------|----------|
| | | | | | | | ия | | | |
| 42 | И.М. Н.У. С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | | Совершенствование | | Корректи ровка техники исполнен ия | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| | | | | Основных элементов перемещений и владения мячом. | | | | | | |
| 43 | И.М. Н.У. С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Тактика позиционно го нападения без изменения позиций | Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0) | Игра в нападении в третьей зоне | Корректи ровка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. | |
| | | | | игроков (6:0) | | | | | | |
| 44 | Ф.М. Н.У. С.У. | ОЗ. Подвижные игры | ФК человека и общества. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | | Фронталь ный опрос. Корректи ровка техники и тактики игры | УП. Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| | | | | Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | | | | | | |
| 45; 46 | И.М. Н.У. С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двусторонн ая игра «Мяч через сетку» по упрощённы м правилам | Двустороння я игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам | Корректи ровка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. | |
| 47; 48; 49 | Г.М С.У. И.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | Корректи ровка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. | |
| 82; 83; | Ф.М. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК | Кроссовый бег без учёта времени | | | | Корректи ровка | Беговая дорожка | Апрель. |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|--------------|--|---|---|--|---|--|--------------------------------------|--|---------|
| 84 | С.У. | ь) | | | | техники бега | | | | |
| 85; 86; 87 | Г.М. У.У. | ОРУ (скоростная выносливость) | Развитие ОФК | Закрепление Бег 500 метров (м), Бег 500 метров (д); 800 метров (м) | | Совершенствование Бег 500 метров (д); 800 метров (м) | | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, ЖУР | Апрель. |
| 88 | Г.М. | ОРУ | Развитие | Бег 60 метров | | Бег 100 метров | | Коррект | Беговая | Апрель. |
| 88 | У.У | (скорсть) | ОФК | | | | | тировка техники бега | дорожка, секундомер, ЖУР | Апрель. |
| 89; 90 | Г.М. С.У. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК (атлетическая гимнастика) | Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д) | | | | Индивидуализация нагрузки | Спортзал, тренажёр, гантели, гири | Апрель. |
| 91; 92 | П.М. С.У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Закрепление | | Совершенствование | | Корректировка техники прыжка в длину | Прыжковая яма, измерительная рулетка | Апрель. |
| | | | | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» | | | | | | |
| 93 | И.М.У. У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» | | | | Фиксирование результата | Прыжковая яма, измерительная рулетка | Апрель. |
| 94 | И.М. С.У. | Лёгкая атлетика (скорость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок по бегу на 60 метров | | Учётный урок по бегу на 100 метров | | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Май. |
| 95 | П.М. С.У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность | | Закрепление техники метания гранаты 500 г (д); 700 г (м) на дальность | | Корректировка техники метания | Сектор для метания малого мяча и гранаты | Май. |
| | И.М. | Лёгкая атлетика | ДУ и навыки, основные ТТД | Учётный урок по метанию | | Учётный урок по метанию | | Фиксирование | Сектор для метания малого | Май. |

| | | | | | | | | | |
|----------|----------------|---|-----------------------|--|----------------------|-------------|----------------------------------|-------------------------------------|------|
| 96 | С.У.У.У | (скоростно-силовые качества) | в лёгкой атлетике | малого мяча на дальность | гранаты на дальность | результат а | мяча и гранаты, ЖУР | | |
| 97 | И.М. У.У. | Лёгкая атлетика | ДУ и навыки, основные | Учётный урок по прыжкам в длину с места | | | Фиксирование | Измерительная рулетка, | Май. |
| 97 | С.У. | (скоростно-силовые качества) | ТТД в лёгкой атлетике | | | | результат а | ЖУР | Май. |
| 98 | И.М. У.У. С.У. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д) | | | Фиксирование результата | Перекладина, ЖУР | Май. |
| 99 | И.М. У.У. С.М. | ОРУ (силовая выносливость) | Развитие ОФК | Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | | | Фиксирование результата | Гимнастический мат, секундомер, ЖУР | Май. |
| 100 | Г.М. У.У. С.У. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК | Учётный урок по бегу на 1000 метров | | | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Май. |
| 101 | И.М. У.У. С.У. | ОРУ (гибкость) | Развитие ОФК | Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя | | | Фиксирование результата | Гимнастический мат, линейка, ЖУР | Май. |
| 102 | Г.М. У.У. С.У. | ОРУ (координация) | Развитие ОФК | Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3x10 метров | | | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Май. |
| 103; 104 | П.М. С.У. | ОРУ (атлетическая гимнастика) | Развитие ОФК | Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание в упоре на параллельных брусьях | | | Корректировка техники исполнения | «Рукоход», брусья | Май. |
| 105 | Ф.М. | Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК | | Подведение итогов учебного года | | | Выставление оценок | годовых | Май. |

Календарно - тематическое

планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

(В.У.) вводные уроки;

(Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;

(См.У.) смешанные уроки;

(У.У.) учётные уроки;

(С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

(Ф.М.) фронтальный метод;

(П.М.) поточный метод;

(Пс.М.) посменный метод;

(Г.М.) групповой метод;

(И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

| № п/п | Виды урока | Разделы программы | Элементы федерального компонента государственного стандарта среднего образования по физической культуре | Темы уроков по классам | | Формы контроля | Оснащённость урока | Календарные сроки изучения |
|-------|--------------|---|---|---|-------------------|----------------------------|---|----------------------------|
| | | | | 10 класс | 11 класс | | | |
| 1 | В.У. Ф.М. | Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК | Основы техники безопасности, профилактика травматизма | Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры | | Фронтальный опрос | Инструкции и журнал по технике безопасности | Сентябрь. |
| 2 | С.У. Ф.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка | Сентябрь. |
| 3 | С.У. | ОРУ (координация) | Развитие ОФК | Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники | Беговая дорожка | Сентябрь. |

| | | | | | | | |
|-----------|---------------|---|---|--|--|---|-----------|
| | П.М. | | | Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5 повторений) | поворотов | | |
| 4 | С.У. Г.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег на 1000 метров | Корректировка техники бега | Беговая дорожка | Сентябрь. |
| 5 | С.У. П.М. | ОРУ (скорость) | Развитие ОФК | Бег на 60 метров | Корректировка техники бега | Беговая дорожка | Сентябрь. |
| 6 | С.У. П.М. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | Закрепление | Корректировка техники исполнения | Перекладина, гимнастическая стенка | Сентябрь. |
| | | | | Совершенствование | | | |
| 7 | Н.У. Ф.М. | ОЗ. | ФК человека и общества | Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек» | Фронтальный опрос | УП. | Сентябрь. |
| 8 | У.У. Пс.М. | Определение уровня ОФК (скорость, сила) | Развитие ОФК | Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м) | Фиксирование результатов | Беговая дорожка, секундомер, перекладина, ЖУР | Сентябрь. |
| 9 | У.У. Пс.М. | Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость) | Развитие ОФК | Тест – наклон вперёд из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд | Фиксирование результатов | Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР | Сентябрь. |
| 10 | У.У. Ф.М. | Определение уровня ОФК (общая выносливость) | Развитие ОФК | Бег на 1000 метров с фиксированием результатов | Фиксирование результатов | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Сентябрь. |
| 11 | У.У. Ф.М. | Определение уровня ОФК (скоростно-силовые качества, сила) | Развитие ОФК | Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине | Фиксирование результатов | Спортплощадка, рулетка, ЖУР | Сентябрь. |
| 12; 13 | С.У. П.М. | Лёгкая атлетика (прыжки в длину) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Закрепление | Корректировка техники исполнения, шагов разбега, попадания на брусок | Прыжковая яма, рулетка | Сентябрь. |
| | | | | Совершенствование | | | |
| | С.У. | Лёгкая атлетика | ДУ и навыки, | Совершенствование техники передачи | Контроль за | Беговая | Сентябрь. |

| | | | | | | | | |
|-----------|----------------------|--------------------------------------|---|---|--------------------|--------------------------------------|----------------------------------|----------|
| 14 | И.М. | (эстафетный бег) | основные ТТД в лёгкой атлетике | эстафетной палочки | | передачей палочки | дорожка, палочки | |
| 15 | С.У. Г.М. | Лёгкая атлетика (эстафетный бег) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе | | Контроль за передачей палочки | Беговая дорожка, палочки | Октябрь. |
| 16 | С.У. П.М. | Лёгкая атлетика (спринтерский бег) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Бег на 100 метров на результат | | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, ЖУР, секундомер | Октябрь. |
| 17 | С.У. П.М. И.М. | Лёгкая атлетика (метание) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Закрепление | Совершенствован ие | Корректировка техники метания | Сектор для метания, гранаты, ЖУР | Октябрь. |
| | | | | Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д) | | | | |
| 18 | С.У. Г.М. У.У. | Лёгкая атлетика (общая выносливость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м) | | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, ЖУР, секундомер | Октябрь. |
| 19 | Г.М. С.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | Совершенствован ие | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| | | | | Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча | | | | |
| 20 | П.М. С.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | Совершенствован ие | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| | | | | Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега | | | | |
| 21 | И.М. С.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | Совершенствован ие | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| | | | | Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом | | | | |
| 22 | С.У. И.М. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | Совершенствован ие | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| | | | | Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу | | | | |
| 23; 24 | С.У. Г.М. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двусторонняя игра в футбол по основным правилам | | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| 25; | С.У. | | ДУ и навыки, | Игра в футбол по основным правилам с | | Корректировка | Футбольное | Октябрь. |

| | | | | | | | | |
|-----------|----------------------|-----------|--|---|--------------------|--------------------------------------|------------------------------|----------|
| 26 | Г.М. | Футбол | основные ТТД в спортиграх | привлечением к судейству учащихся | | техники исполнения | поле, мячи | |
| 27 | С.У. Г.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | Совершенствован ие | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| | | | | Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола | | | | |
| 28 | С.У. П.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника | | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| 29 | У.У. П.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | Совершенствован ие | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| | | | | Варианты бросков мяча в корзину в движении | | | | |
| 30 | Г.М. С.У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | Совершенствован ие | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| | | | | Тактика стремительного нападения | | | | |
| 31 | С.У. И.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | Совершенствован ие | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| | | | | Вырывание, выбивание, перехват, накрывание | | | | |
| 32 | С.У. | Баскетбол | ДУ и навыки, | Закрепление | Совершенствов. | Корректировк | Баскетбольная | Ноябрь. |
| | Г.М. | | основные ТТД в спортиграх | Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча | | а техники и тактики игры | площадка, мячи | Ноябрь. |
| 33 | С.У. Г.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам | | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| 34; 35 | С.У. Г.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| 36 | С.У. И.М. Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе | | Корректировка техники движений | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| | С.У. | | ДУ и навыки, | Закрепление | Совершенствован ие | Корректировка техники | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |

| | | | | | | | |
|-----------|----------------------|--------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------|----------|
| 37 | И.М. Г.М. | Волейбол | основные ТТД в спортиграх | Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте | движений | | |
| 38 | С.У. И.М. П.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| 39 | С.У. И.М. П.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование прямой верхней передачи | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| 40; 41 | С.У. И.М. П.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование прямого нападающего удара | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| 42 | С.У. И.М. П.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| 43 | С.У. И.М. Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| 44 | С.У. Г.М. И.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия | Корректировка техники действия | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| 45 | С.У. Г.М. И.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия | Корректировка техники действия | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| 46; 47 | С.У. Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| 48; 49 | С.У. Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| 82 | С.У. П.М | ОРУ (скоростно- силовые качества) | Развитие ОФК | Совершенствование техники тройного прыжка с места | Корректировка техники прыжка | Спортзал, измерительная рулетка | Апрель. |
| 83; 84 | С.У. Ф.М. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК | Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) | Корректировка техники и | Беговая дорожка, | Апрель. |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------|--|---|---|--|---|--------------------------------------|---------|
| | | | | | тактики бега | стадион | | |
| 85 | У.У. Г.М. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК | Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат | | Фиксирование результатов | Беговая дорожка, стадион | Апрель. |
| 86 | Ф.М. С.У. Г.М. | ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость) | ФК человека и общества. Развитие ОФК | Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора) | | Фронтальный опрос. Индивидуализация нагрузки | УП. Беговая дорожка | Апрель. |
| 87 | С.У. Г.М. | Лёгкая атлетика (скорость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Бег на 100 метров | Бег на 200 метров | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, секундомер | Апрель. |
| 88 | У.У. Г.М. | Лёгкая атлетика (скорость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок. Бег 100 метров на результат | | Фиксирование результатов | Беговая дорожка, ЖУР, секундомер | Апрель. |
| 89; | С.У. П.М. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись» | | Корректировка техники | Прыжковая яма, | Апрель. |
| 90 | И.М. | | | | | разбега и прыжка | измерительная рулетка | Апрель. |
| 91 | У.У. С.У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись» | | Фиксирование результатов | Прыжковая яма, измерительная рулетка | Апрель. |
| 92 | У.У. Г.М. | Лёгкая атлетика (общая выносливость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок: бег 2000 метро на результат | Учётный урок: бег 2000 метров (д); 3000 метров (м) | Фиксирование результатов | Беговая дорожка, ЖУР, секундомер | Апрель. |
| 93 | Н.У. Ф.М. | ОЗ. | ФК человека и общества | Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества» | | Фронтальный опрос | УП. | Апрель. |
| 94 | У.У. И.М. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д) | | Фиксирование результатов | Высокая и низкая перекладина | Май. |
| 95 | У.У. П.М. | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | Учётный урок: прыжки в длину с места | | Фиксирование результатов | Измерительная рулетка, ЖУР | Май. |
| 96 | У.У. И.М. | ОРУ (гибкость) | Развитие ОФК | Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя | | Фиксирование результатов | Линейка, ЖУР | Май. |
| 97 | У.У. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | Учётный урок: сгибание и разгибание | | Фиксирование | Спортзал, ЖУР | Май. |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------|---|--|--|--------------------------------------|-----------------------|------|
| | И.М. | | | рук в упоре лёжа | результатов | | |
| 98 | У.У. И.М. | ОРУ (скоростная выносливость) | Развитие ОФК | Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд | Фиксирование результатов | Секундомер, ЖУР | Май. |
| 99; 100; 101; 102; 103 | С.У. Г.М. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | Корректировка техники и тактики игры | Футбольное поле, мячи | Май. |
| 104 | Ф.М.Н .У. | ОЗ. | ФК человека и общества | Повторение пройденных теоретических тем по ФК | Фронтальный опрос | УП. | Май. |
| 105 | Ф.М. | Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК | | Подведение итогов учебного года | Выставление годовых оценок | | Май. |

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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 содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |
|---|--|---|--------------------------------|

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; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

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 | Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

| | | | |
|--|---|--|--|
| применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | | |
|--|---|--|--|

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.

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

при трехразовых занятиях в неделю

для 7- 9 классов

1 четверть

| № урока | Содержание |
|---------|--|
| | Легкая атлетика. |
| 1. | Вводный урок. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. |
| 2. | Спец. беговые, прыжковые упражнения. Футбол. |
| 3. | Спец. беговые, прыжковые упражнения. Тест -30 м (3 повт) |
| 4. | Спец. беговые, прыжковые упражнения. Контрольный норматив 60 м Футбол. |
| 5. | Техника прыжков в длину. Прыжки в длину. |
| 6. | Упражнения на выносливость. Тест –прыжок с места |
| 7. | Скоростная выносливость . Тест- 200м |
| 8. | Техника метания мяча. Метание малого мяча. |
| 9. | Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с укороченного разбега. |
| 10. | Метание мяча. Контрольный норматив. |
| 11. | Упражнения на выносливость. Контрольный норматив- дев.-500м,мальч.-1000м |
| 12. | ОФП: скакалка, пресс, метание набивного мяча, гантели, гиря. |
| 13. | Силовые упражнения: метание набивного мяча. |
| 14. | Контрольный норматив – прыжки в длину с разбега. |

| | |
|-----|--|
| 15. | Кроссовая подготовка. |
| 16. | Координационные упражнения. Метание набивного мяча (с низу) |
| 17. | Координационные упражнения. Челночный бег. |
| 18. | Координационные упражнения. Скакалка. |
| 19. | Силовые упражнения. Пресс- девочки, подтягивание –мальчики. |
| 20. | Силовые упражнения. Отжимание. |
| | Спортивные игры. Баскетбол. |
| 21. | Баскетбол. Техника безопасности на уроках. |
| 22. | Ведение мяча: на месте, перевод мяча в движении .Обучение. |
| 23. | Ведение мяча: на месте, в движении. |
| 24. | Ведение: комбинированные упражнения. |
| 25. | Ведение с изменением направления. |
| 26. | Комбинированные упражнения. |
| 27. | Ведение, двойной шаг, бросок. |

2 четверть

| № урока | Содержание |
|---------|---|
| 1. | Комбинированные упражнения. |
| 2. | Передачи мяча. |
| 3. | Броски в кольцо от щита. |
| 4. | Броски в кольцо с разных точек. |
| 5. | Штрафные броски. |
| 6. | Персональная защита. |
| 7. | Двусторонняя игра. |
| 8. | Двусторонняя игра. |
| 9. | Двусторонняя игра. |
| | Гимнастика. |
| 10. | Гимнастика. Техника безопасности. |
| 11. | Висы и упоры: подъем переворотом. |
| 12. | Акробатика : кувырок вперед, стойка на лопатах. |
| 13. | Акробатика: стойка на голове. |
| 14. | Акробатика: кувырок вперед и назад. |
| 15. | Акробатика: длинный кувырок. |
| 16. | Акробатика: стойка на голове и руках. |
| 17. | Упражнения на равновесие. |

| | |
|-----|--------------------|
| 18. | Опорные прыжки. |
| 19. | Опорные прыжки. |
| 20. | Лазание по канату. |
| 21. | Лазание по канату. |

3 четверть

| № урока | Содержание |
|---------|---|
| 1. | Вводный урок. Техника безопасности на коньках. |
| 2. | Техника . Повороты переступанием вправо и влево. |
| 3. | Элементы волейбола. Техника безопасности. Прием и передача сверху и снизу. |
| 4. | Техника. Повороты переступания влево и вправо. Зачет. Торможение, остановка упором. |
| 5. | |
| 6. | Элементы волейбола. Прием и передача сверху и снизу. Подача мяча. |
| 7. | Торможение, остановка упором. Элементы хоккея. |
| 8. | |
| 9. | Элементы волейбола. Комбинированные упражнения. Подача мяча. |
| 10. | Техника . Торможение, остановка упором. Зачет. Скольжение спиной. Элементы хоккея. |
| 11. | |
| 12. | Элементы волейбола. Комбинированные упражнения. Подача мяча. |
| 13. | Скольжение спиной. Зачет. Элементы хоккея. |
| 14. | |
| 15. | Элементы волейбола. Комбинированные упражнения. Подача мяча. |
| 16. | Повороты переступанием спиной влево. Элементы хоккея. |
| 17. | |
| 18. | Элементы волейбола. Подача мяча. Двусторонняя игра. |
| 19. | Повороты переступанием спиной влево. Элементы хоккея.. |
| 20. | |
| 21. | Элементы волейбола. Подача мяча. Двусторонняя игра. |
| 22. | Повороты переступанием спиной влево. Зачет. Повороты переступанием спиной вправо. |
| 23. | |
| 24. | Элементы волейбола. Двусторонняя игра. |
| 25. | Повороты переступанием спиной вправо. Элементы хоккея. |
| 26. | |
| 27. | Элементы волейбола. Двусторонняя игра. |
| 28. | Лыжи. Повторение ходов. Спуск , подъем. |

| | |
|-----|--|
| 29. | |
| 30. | Элементы волейбола. Двусторонняя игра. |

4 четверть

| № урока | Содержание |
|---------|--|
| | Легкая атлетика. |
| 1. | Вводный урок. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. |
| 2. | Спец. беговые, прыжковые упражнения. Футбол. |
| 3. | Спец. беговые, прыжковые упражнения. Тест -30 м (3 повт) |
| 4. | Спец. беговые, прыжковые упражнения. Контрольный норматив 60 м Футбол. |
| 5. | Техника прыжков в длину. Прыжки в длину. |
| 6. | Упражнения на выносливость. Тест –прыжок с места |
| 7. | Скоростная выносливость . Тест- 200м |
| 8. | Техника метания мяча. Метание малого мяча. |
| 9. | Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с укороченного разбега. |
| 10. | Метание мяча. Контрольный норматив. |
| 11. | Упражнения на выносливость. Контрольный норматив- дев.-500м,мальч.-1000м |
| 12. | ОФП: скакалка, пресс, метание набивного мяча, гантели, гири. |
| 13. | Силовые упражнения: метание набивного мяча. |
| 14. | Контрольный норматив – прыжки в длину с разбега. |
| 15. | Кроссовая подготовка. |
| 16. | Координационные упражнения. Метание набивного мяча (с низу) |
| 17. | Координационные упражнения. Челночный бег. |
| 18. | Координационные упражнения. Скакалка. |
| 19. | Силовые упражнения. Пресс- девочки, подтягивание –мальчики. |
| 20. | Силовые упражнения. Отжимание. |
| | Спортивные игры. Баскетбол. |
| 21. | Баскетбол. Техника безопасности на уроках. |
| 22. | Ведение мяча: на месте, перевод мяча в движении .Обучение. |
| 23. | Ведение мяча: на месте, в движении. |
| 24. | Ведение: комбинированные упражнения. |

Примечание: Порядок уроков может изменяться в связи с погодными условиями или массовой болезни учеников.

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

при трехразовых занятиях в неделю

для 10 -11 классов

1 полугодие

| № п/п | Содержание |
|----------|--|
| | Легкая атлетика. |
| 1. | Вводный урок. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. |
| 2. | Спец. беговые упражнения. Тест -30 м |
| 3. | Спец. беговые, упражнения. Контрольный норматив 100м |
| 4. | Спец. беговые, упражнения. Прыжковые упражнения. |
| 5. | Кроссовая подготовка. |
| 6. | ОФП Мет. набивного мяча. Гиря, гантеля. Скакалка |
| 7. | Спец. беговые, упражнения. Тест-прыжок с места. |
| 8. | Прыжки в длину с разбега. |
| 9. | Скоростная выносливость .Тест – 200 м |
| 10. | Метание гранаты. |
| 11. | Контрольный норматив- дев.-500м,мальч.-1000м |
| 12. | Прыжки в длину. |
| 13. | ОФП Мет. набивного мяча. Гиря, гантеля, скакалка |
| 14. | Метание гранаты. |
| 15. | Тест: метание набивного мяча сверху |
| 16. | Скакалка, пресс |
| 17. | Тест: метание набивного мяча снизу |
| 18. | Челночный бег. |
| 19. | Скакалка, пресс |
| 20. | Контрольный норматив- челночный бег |
| 21. | Контрольный норматив- скакалка |
| 22. | Контрольный норматив- подтягивание, пресс |
| 23. | Отжимание, гимнастическая палка. |
| | Спортивные игры. Баскетбол. |

| | |
|-----|--|
| 24. | Баскетбол. Техника безопасности на уроках.Ведение. |
| 25. | Элементы баскетбола.Ведение |
| 26. | Комбинированное ведение мяча |
| 27. | Ведение мяча с изменением направления. |
| 28. | Комбинированные упражнения. |
| 29. | Ведение, передача мяча. |
| 30. | Ведение,броски в кольцо от щита |
| 31. | Ведение,броски в кольцо с разных точек. |
| 32. | Ведение,штрафные броски. |
| 33. | Ведение,персональная защита. |
| 34. | Ведение, двусторонняя игра. |
| 35. | Ведение, двусторонняя игра. |
| 36. | Ведение, двусторонняя игра. |
| 37. | Гимнастика. |
| 38. | Гимнастика. Техника безопасности на уроках. |
| 39. | Висы и упоры: подъем, переворот |
| 40. | Акробатика: кувырок вперед,стойка на лопатках. |
| 41. | Акробатика: стойка на голове. |
| 42. | Акробатика: кувырок вперед, назад. |
| 43. | Акробатика: длинный кувырок. |
| 44. | Акробатика: стойка на голове и руках. |
| 45. | Акробатика: комбинированные упр-я, равновесие. |
| 46. | Опорные прыжки: конь-юноши,козел-девушки. |
| 47. | Опорные прыжки: лазание по канату. Юноши –без помощи ног,девушки –с помощью ног. |
| 48. | Лазание по канату: юноши –без помощи ног,девушки –с помощью ног. |

3 четверть

| № урока | Содержание |
|---------|--|
| 1. | Вводный урок. Техника безопасности на коньках. |
| 2. | Техника . Повороты переступанием вправо и влево. |
| 3. | Элементы волейбола. Техника безопасности. Прием и передача |

| | |
|-----|--|
| | сверху и снизу. Поддача мяча. |
| 4. | Техника. Повороты переступания влево и вправо. Зачет. |
| 5. | Торможение, остановка упором. Скольжение спиной. |
| 6. | Элементы волейбола. Прием и передача сверху и снизу. Поддача мяча. |
| 7. | Торможение, остановка упором. Скольжение спиной. Элементы |
| 8. | хоккея. |
| 9. | Элементы волейбола. Комбинированные упражнения. Поддача мяча. |
| 10. | Торможение, остановка упором. Скольжение спиной. Зачет. |
| 11. | Элементы хоккея. |
| 12. | Элементы волейбола. Комбинированные упражнения. Поддача мяча. |
| 13. | Скольжение спиной. Повороты переступанием влево, вправо. |
| 14. | Хоккей. |
| 15. | Элементы волейбола. Двусторонняя игра. |
| 16. | Скольжение спиной. Повороты переступанием влево, вправо. |
| 17. | Зачет. Хоккей. |
| 18. | Элементы волейбола. Двусторонняя игра. |
| 19. | Комбинированные упражнения. Хоккей. |
| 20. | |
| 21. | Элементы волейбола. Двусторонняя игра. |
| 22. | Комбинированные упражнения. Хоккей. |
| 23. | |
| 24. | Элементы волейбола. Двусторонняя игра. |
| 25. | Комбинированные упражнения. Зачет. Хоккей. |
| 26. | |
| 27. | Элементы волейбола. Двусторонняя игра. |
| 28. | Лыжи. Повторение ходов. Спуск , подъем. |
| 29. | |
| 30. | Элементы волейбола. Двусторонняя игра. |

4 четверть

| № п/п | Содержание |
|----------|--|
| | Легкая атлетика. |
| 1. | Тест: метание набивного мяча сверху |
| 2. | Скакалка, пресс |
| 3. | Тест: метание набивного мяча снизу |
| 4. | Челночный бег. |
| 5. | Скакалка, пресс |
| 6. | Контрольный норматив- челночный бег |
| 7. | Контрольный норматив- скакалка |
| 8. | Контрольный норматив- подтягивание, пресс |
| 9. | Отжимание, гимнастическая палка. |
| 10. | Вводный урок. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. |
| 11. | Спец. беговые упражнения. Тест -30 м |
| 12. | Спец. беговые, упражнения. Контрольный норматив 100м |
| 13. | Спец. беговые, упражнения. Прыжковые упражнения. |
| 14. | Кроссовая подготовка. |
| 15. | ОФП Мет. набивного мяча. Гиря, гантеля. Скакалка |
| 16. | Спец. беговые, упражнения. Тест-прыжок с места. |
| 17. | Прыжки в длину с разбега. |
| 18. | Скоростная выносливость .Тест – 200 м |
| 19. | Метание гранаты. |
| 20. | Контрольный норматив- дев.-500м, мальч.-1000м |
| 21. | Прыжки в длину. |
| 22. | ОФП Мет. набивного мяча. Гиря, гантеля, скакалка |
| 23. | Метание гранаты. |
| 24. | Обобщающий урок |

Примечание

- Порядок уроков может изменяться в связи с погодными условиями или массовой болезнью учащихся.
- Разминочный бег проводится на каждом уроке.
- ОРУ проводятся на каждом уроке.