

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»), на основе Примерной программы по физической культуре, авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 9-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.-М.: Просвещение, 2012; согласно учебного плана МОУ «Кипчаковская средняя школа» на 2020-2021 учебный год.

Компоненты используемого УМК:

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. М.: Просвещение – 2015г.

Место предмета в учебном плане

Учебным планом МОУ «Кипчаковская СШ» на преподавание физической культуры в 10 классе отводится 68 часов в год из расчета 2 часа в неделю, третий час реализуется за счет часов внеурочной деятельности.

II. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

В результате изучения физической культуры ученик должен:

Знать (понимать):

- исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- основные показатели физического развития.
- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

III. Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика с элементами акробатики	10
3	Лыжная подготовка	12
4	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	22
5	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
	Итого	68

IV. Содержание программы

Легкая атлетика 24ч

Овладение техникой спортивного бега:

Высокий и низкий старты до 40м

Стартовый

Бег на результат 100м

Бег на результат 30м

Бег на результат 60м

Совершенствование техникой длительного бега:

Мальчики:

Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 мин

Бег 2000м

Девочки:

Бег в равномерном и попеременном темпе 15-20 мин

Бег 1500м

Овладение техникой прыжка в длину:

Прыжки в длину с 15-20 шагов разбега

Прыжки в длину с места на результат

Овладение техникой прыжка в высоту:

Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега

Совершенствование техникой метания малого мяча на дальность:

Метание теннисного мяча и мяча 150гр с места

В коридор 10м и на заданное расстояние

В горизонтальную цель (1x1 м) с расстоянием до 18-мальчики, девочки 12м-14м

С 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность

Бросок набивного мяча (3кг) - мальчики, (2кг)-девочки двумя руками из различных и.п. с места и 2-4 шагов вперед-вверх

Развитие выносливости:

Кросс до 3км

Бег в парах

Развитие скоростно-силовых способностей:

Всевозможные прыжки и много скоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и.п.

Толчки и броски набивных мячей (3кг) с учетом возрастов и половых особенностей, толкание ядра

Развитие скоростных способностей:

Эстафеты, старты из разных и.п.

Бег с ускорением, с «тах» скоростью

Развитие координационных способностей:

Варианты челночного бега, с изменением направлений, скорости, способа перемещений

Барьерный бег

Прыжки через препятствие. На точность приземления и в зоне

Метание разных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками

Значение о физической культуре:

Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма

Техника безопасности при занятиях л/а

Разминка для выполнения л/а

Правила соревнования по л/а

Представления о темпе, скорости и объеме л/а упражнений. Направление на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей

Самостоятельные занятия:

Правила самоконтроля и гигиены

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей на основе освоения легкоатлетических упражнений

Гимнастика с элементами акробатики 10ч

Освоение строевых упражнений:

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении

Освоение О.Р.У. на месте и в движении:

Комбинация различных положений рук, ног, туловища на месте и в движении

С набивным и большим мячами, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами

С обручами, большим мячом, палками

Освоение и совершенствование висов и упоров:

Мальчики:

Подъем переворот в упор махом и силой

Подъем махом вперед и сед ноги врозь

Девочки:

Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю

Переход в упор на нижнюю жердь

Освоение опорных прыжков:

Прыжок, согнув ноги (козел в ширину 115см)

Прыжок боком (козел в ширину 110см)

Освоение акробатических упражнений:

Из упора присев силой стойка на голове и руках

Длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега

Равновесие на одной

Выпад вперед, кувырок вперед

Комбинация изученных элементов

Развитие координационных способностей:

Упражнения с гимнастической скакалкой

Различные способы ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений

О.Р.У. без предметов

Упражнения на гимнастическом бревне

Упражнения на гимнастической стене

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

Лазание по двум канатам без помощи ног

Лазание по одному канату с помощью ног

Лазание по гимнастической стенке без помощи ног

Подтягивание

Упражнение в висах и упорах

О.Р.У. без предметов и с предметами в парах

Упражнение на пресс

Подтягивание на нижней перекладине

Развитие скоростно-силовых способностей:

Опорные прыжки

Прыжки со скакалкой

Метание набивного мяча

Развитие гибкости:

О.Р.У с повышенной амплитудой для различных суставов

Упражнения с партнером

Акробатические упражнения

На гимнастической стене

Занятия о физической культуре:

Значение гимнаст. упражнений для развития координационных способностей

История возникновения и забвения античных олимпийских игр, возрождение олимпийских игр современности, олимпийские старты

Олимпийские принципы, традиции, правила, символика

Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение, спорт каким он нужен миру

Обеспечение техники безопасности, страховка и помощь во время занятий

Самостоятельные занятия:

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей

Способы регулирования физической нагрузки

Лыжная подготовка 12ч

Освоение техники лыжных ходов:

Взаимообучение классическим ходом
Попеременный 2х ход
Попеременный 4х ход
Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно
Одновременный бесшажный ход
Одновременный одношажный ход
Овладение коньковым ходом, развитие равновесия и координации
Дальнейшее совершенствование горнолыжной техники
Торможение и поворот (упором)
Торможение и поворот (плугом)
Спуски с изменением стоек
Преодоление неровностей
Горнолыжные эстафеты
Передвижение по пересеченному рельефу (с акцентом на совершенствование переходов в классических ходах)

Овладение навыками:

Знать и уметь применять мази, парафины
Владеть лыжным ходом
Владеть навыками горизонтальной техники
Пройти дистанцию (8 км-мальчики), (5 км - девочки) без учета времени

Знание о физической культуре:

Установка лыжных креплений
Техника безопасности при занятиях лыжным спортом
Оказание помощи при обморожениях и травмах
Виды лыжного спорта
Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности
Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий

Самостоятельные занятия:

Прогулки на лыжах не мене 2-3 раз в неделю по 1,5 часа с использованием всего многообразия способов передвижения на лыжах

Спортивные игры 22ч

Освоение учебного материала по волейболу:

Стойка и передвижение игрока
Передача над собой во встречных колонках
Нижняя прямая подача, прием мяча (подъем)
Верхняя передача в парах через сетку
Прямой падающий удар после подбрасывания мяча партнером
Игра в нападение в зоне 3
Игра в защите
Учебная игра

Освоение учебного материала по баскетболу:

Сочетание приемов движений и остановок игрока
Ведение мяча с сопротивлением на месте
Бросок одной и двумя руками в прыжке
Передача мяча в движении разными способами со сменой мест
Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2, 3х3, 4х4, 5х5) на одну корзину
Взаимодействие трёх игроков
Игра по упрощенным правилам
Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища одной и двумя руками в прыжке

Значение о физической культуре:

Знание о терминологии
Приемы закаливания
Подготовка мест и поведение игр
Организация и поведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры, помощь в судействе, комплектование команды
Самостоятельные занятия:
Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски)
Правила самоконтроля
Подвижные игры

V. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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.

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 веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы, учащиеся сопровождают 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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 1 мин

4. Бег 60 м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 2000м.

Учащиеся должны демонстрировать:

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, секунд	4,4	5,1	5,2	5,4	5,8	6,2
Бег 1000м.мин.	3,35	4,00	4,30			
Бег 500м. мин				2,10	2,25	3,00
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,1

Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18	15
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

№	Тема урока	Дата		Основные виды деятельности	Виды контроля
		План	Факт		
Легкая атлетика - 12 часов					
1. /1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Низкий старт до 30 м.			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).	Вводный Фронтальный опрос. Текущий
2. /2	Строевая подготовка Низкий старт - закрепление Бег с ускорением до 80 м. 30 м на результат			Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м с высокого старта.; равномерный “6-ти минутный бег. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Подвижные игры. <i>Развитие скоростных способностей.</i> Прыжок в длину с места. Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Развитие координационных способностей.</i> Упражнения на осанку. Обучение метанию мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метания малого мяча с	Учетный
3. /3	Строевая подготовка Скоростной бег с низкого старта до 80 м. 60 м на результат				Учетный
4. /4	Бег на результат – 100 м.				Учетный
5. /5	Комплекс О.Р.У. Бег 1000м на результат Развитие скоростно-силовых качеств.				Учетный
6. /6	Специально беговые упражнения легкоатлета. Бег 1,5 км.				Текущий
7. /7	Бег 2000 м – юноши; 1500м – девушки на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.				Учетный
8. /8	Комплекс ОРУ. Метание мяча на дальность с места				Текущий
9. /9	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Прыжки на скакалке. Эстафеты. Прыжок в длину на результат				Учетный
10. /10	Челночный бег 3*10м., 4*9м. Метание мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов				Текущий

11. /11	Челночный бег 3*10м., 4*9м. Метание мяча на заданное расстояние.			места на дальность и на заданное расстояние. <i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; бег 1 км. 400 м, бег 30 м., 60м. Комплексы ОРУ, в движении, с мячами, со скакалками. Круговая тренировка. Спец. Бег. упр. легкоатлет; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).	Учетный
12. /12	Метание мяча с полного разбега в коридор 10м на результат				Учетный

Спортивные игры (волейбол) - 8 часов

13. /1	ПТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники передвижений в игре волейбол. Стойка игрока.			Инструктаж по техники безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, др.), передачи в парах, тройках. Эстафеты, игровые упражнения. Руководствоваться правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывать и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывать технику игровых действий и	Вводный Фронтальный опрос
--------	--	--	--	---	---------------------------

				<p>приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Овладевать элементарными умениями в ловле.</p>	
14. /2	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.				Текущий
15. /3	Техника нижней прямой подачи. Эстафеты с мячами.				Учетный
16. /4	Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.				Текущий
17. /5	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.				Учетный
18. /6	Совершенствование игры и игровые задания.				Учетный
19. /7	Нападающий удар. Совершенствование игры и игровые задания.				Текущий
20. /8	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.				Текущий
Спортивные игры (Баскетбол) - 6 часов					
21. /1	ПТБ на занятиях баскетболом. Вводный урок Комплекс ОРУ. Ведение мяча.			Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Основные правила игры.	Вводный Фронтальный опрос
22. /2	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с пассивным сопротивлением защитника.			<p>Закреплять и совершенствовать держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.</p> <p>Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой.</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении с обводкой стоек, с изменением направления.</p> <p>Бросок двумя руками от груди.</p>	Текущий
23. /3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением				Учетный

	защитника			Комплекс О.Р.У. с баскетбольными мячами. Игра: «Гонка мячей по кругу» Техника игровых действий и приёмов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладевать элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Текущий
24. /4	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ловли, передачи)			Тактика защиты. Тактика нападения. Передачи в парах, тройках, по кругу, со сменой мест и направления. Комбинация «защитник-нападающий»-на месте, в движение, под кольцом; после передачи мяча игроком. Учебная игра с различными заданиями (без ведения, с численным преимуществом и т.д.)	Текущий
25. /5	Вырывание и выбивание мяча				Текущий
26. /6	Техника индивидуальной защиты. Броски с различных дистанций.				Текущий
Гимнастика - 10 часов					
27. /1	ПТБ и страховки на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений .			Гимнастика (значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. <i>Развитие координационных способностей</i> Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических	Вводный Фронтальный опрос
28. /2	Освоение строевых упражнениях. Эстафеты.				Текущий
29. /3	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Строевая подготовка. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Прыжки на скакалке.				Учетный
30. /4	Круговая тренировка с использованием гимнастического инвентаря				Текущий
31. /5	Освоение техники выполнения				Текущий

	акробатических упражнений.			упражнений. Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	
32. /6	Закрепление навыка выполнения акробатических упражнений			Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений	Текущий
33. /7	ОРУ на развитие гибкости. Закрепление навыка выполнения акробатических упражнений			Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.	Учетный
34. /8	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения стоя. Прыжки на скакалке за 1 мин - учет			Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.	Учетный
35. /9	Упражнения на гимнастической скамейке.			Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений. Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.	Текущий
36. /10	ОРУ на развитие равновесия. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).			<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Текущий
Лыжная подготовка – 12 часов					
37. /1	Т.Б при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.				Текущий

38. /2	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.				Текущий
39. /3	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.				Учетный
40. /4	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».				Текущий
41. /5	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.				Текущий
42. /6	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.				Учетный
43. /7	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).				Текущий
44. /8	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».				Учетный
45. /9	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.				Текущий
46. /10	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».				Текущий
47. /11	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».				Учетный
48. /12	Эстафета с использованием всех изученных ходов				Учетный
Спортивные игры – 8 часов					
49. /1	Т.Б. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра.				Текущий
50. /2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя				Учетный

	спиной к цели. Совершенствование игры и игровые задания.				
51. /3	Т.Б. Перехват мяча. Учебная игра.				Учетный
52. /4	Броски по кольцу с двух шагов после ведения				Текущий
53. /5	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - учет				Учетный
54. /6	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.				Текущий
55. /7	Нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра.				Текущий
56. /8	Штрафной бросок – учет. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) Учебная игра.				Учетный

Легкая атлетика – 12 часов

57. /1	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Спец. беговые упражнения легкоатлета. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - освоение. Передача Эстафетной палочки.			ТБ при занятиях легкой атлетикой. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью Уметь пробегать 30, 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку	Текущий
58. /2	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега – закрепление. Эстафетный бег. Передача Эстафетной палочки.				Учетный
59. /3	Тестирование физических качеств.				Учетный
60. /4	Тестирование физических качеств.				Учетный
61. /5	Строевая подготовка Низкий старт - закрепление Бег с ускорением до 80 м. 30 м на результат				Учетный
62. /6	Строевая подготовка Скоростной бег с низкого				Учетный

	старта до 80 м. 60 м на результат				
63. /7	Бег на результат – 100 м.				Учетный
64. /8	Комплекс О.Р.У. Бег 1000м на результат Развитие скоростно-силовых качеств.				Учетный
65. /9	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Прыжки на скакалке. Эстафеты.				Текущий
66. /10	Челночный бег 3*10м., 4*9м. Метание мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов				Текущий
67. /11	Челночный бег 3*10м., 4*9м. Метание мяча на заданное расстояние.				Учетный
68./12	Метание мяча с полного разбега в коридор 10м на результат				Учетный