Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №406 Пушкинского района Санкт–Петербурга

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 25 августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказ от 25 августа 2022 г. № 100
Директор _____ /В. В. Штерн/

Подписано цифровой подписью:
Директор Штерн В.В
Дата: 2022.09.15 10:32:45 +03'00'

С учетом мотивированного мнения
совета родителей (законных представителей)
обучающихся
Протокол № 1 от 24 августа 2022 г.

С учетом мотивированного мнения
совета обучающихся
Протокол № 1 от 24 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 10 класс (девушки),базовый уровень

срок реализации 2022-2023 учебный год

Составитель:
Калинина А.В.
учитель физической культуры,
высшая категория

Санкт-Петербург, Пушкин
2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 10 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год)
- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 10-11 классы». – М.: Просвещение, 2011 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).

Национальной доктрины образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Понятийной базы и содержания курса, основанных на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования:

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Закона «Об образовании в Российской Федерации;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

примерной программы основного общего образования по физической культуре;

Письмом Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»;

Основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС ООО) ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского района Санкт-Петербурга.

Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, 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 дифференцировании основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах 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 вилами 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.

Для реализации Рабочей программы используется учебник для учащихся 10-11 классов. Лях. В.И., Просвещение, 2018

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 102ч в год, 3 урока в неделю.
Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации 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 занятий.
Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решении вышеназванных задач образования учащихся 10 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.
Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.
Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.
Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.);развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.
В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоении было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.
Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.
Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.
В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала

могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).
На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.
Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).
Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.
Планируемый результат – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.
Виды контроля:
Предварительный: проводится в начале учебного года.
Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.
Оперативный: проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
Итоговый: проводиться в конце учебного года.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучении физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.
Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.
Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал в 10 классах рассчитан на 102 часа в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа.
Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.
Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».
Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.
Место учебного курса в учебном плане
Курс «Физическая культура» изучается из расчета 3 часа в неделю, 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.
Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной
(Физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование»
(Процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В случае необходимости возможно применение данной рабочей программы в дистанционном режиме.

Содержание курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика» (21ч)

- Строевые упражнения: повороты «Направо!», «Налево!», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два.
- Строевые упражнения;
- Висы;
- Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;
- Подъем переворотом в упор;
- Вис лежа. Вис присев (д.);
- Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см);
- Кувырок вперед;
- Кувырок назад;
- Стойка на лопатках;
- Два кувырка вперед слитно;
- «Мост» из положения стоя (с помощью);
- Лазание по канату в два приема;
- Выполнение комбинации из разученных элементов.

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика» (33ч)

- Изучение основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей:
- Высокий старт (до 15-30м);
- Бег по дистанции (40-50м);
- Эстафетный бег;
- Финиширование;
- Бег (3 х 50 м);
- Прыжок в длину способом "согнув ноги";
- метание малого мяча;
- Прыжок в длину с 7-9 шагов;
- Подбор разбега, отталкивание;
- метание малого мяча;
- Бег (1000 м);
- Бег по дистанции;

- Равномерный бег до (20мин);
- Бег под гору;
- Бег (2000 м).

Спортивные игры (30ч)

На материале раздела «Волейбол» (15ч):

- Стойки и передвижения игрока;
- Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой;
- Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой;
- Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку;
- Нижняя прямая подача мяча;
- Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку;
- Игра по упрощенным правилам;
- Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером;
- Позиционное нападение (6-0);
- Игра по упрощенным правилам;
- Комбинации из разученных элементов в парах.

***На материале раздела «Баскетбол»* (15ч):**

- Стойки и передвижения игрока;
- Ведение мяча в высокой стойке на месте;
- Передача мяча двумя руками от груди в движении;
- Остановка двумя шагами;
- Передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- Сочетание приемов ведения, передачи, броска;
- Ведение мяча с разной высотой отскока;
- Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча;
- Игра мини-баскетбол;
- Игра (2 х 2, 3 х 3);
- Передача мяча двумя руками от головы в парах;
- Перехват мяча;
- Бросок одной рукой от плеча после остановки;
- Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника;
- Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.
- Учащиеся должны уметь демонстрировать:

***На материале раздела «Кроссовая подготовка»* (18ч):**

- Бег в равномерном темпе;
- Бег по пересечённой местности;
- Бег в гору и под гору.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Темы письменных работ для учащихся, освобождённых от занятий физической культурой.

1. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
2. Роль и значение физической культуры в развитии общества.
3. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
4. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
5. Планирование индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и самоконтроль за их эффективностью.
6. Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности (на примере одной из систем).
7. Выдающиеся достижения отечественных олимпийцев (на примере одного из видов спорта, входящих в олимпийскую программу.
8. История Олимпиад современности.
9. История возникновения и развития физической культуры в мире (в России).
10. Базовые виды спорта школьной программы (на примере одного из видов, освоение техники и тактики, комплексное развитие психомоторных способностей.
11. Современные виды двигательной активности.

12. Двигательная активность и здоровье человека.
13. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
14. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
15. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
16. Личности в современном олимпийском движении.
17. Развитие летних видов спорта в России и выступление спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
18. Развитие зимних видов спорта в России и выступление спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
19. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
20. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
21. Организация и проведение туристических походов.
22. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
23. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
24. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.
25. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
26. Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.
27. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
28. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
29. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
30. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.
31. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
32. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
33. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.
34. Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских спортсменов.
35. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире
36. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
37. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
38. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.
39. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корригирующей направленности.
40. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

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, включенными 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, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный 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 оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, 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:

I. 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	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II. 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 и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, 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

III. Владение способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся **умеет**: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2

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 определенный 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 определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Система оценивания учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

– историческое развитие физической культуры в России, 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;

– содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

– 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 его адаптивных свойств, 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:

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
– выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
– выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения - коррекции осанки
- развитию физических качеств
- совершенствованию техники движений

Вводный контроль для учащихся 2022-2023

Контрольные	**Уровень**

упражнения	высокий	средний	низкий
	Девочки		
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	16	11	9
Прыжок в длину с места, см	185	170	160
Подъём туловища из положения лёжа на спине(30сек)	28	26	22
Бег 100 м с высокого старта, с	16.2	17.2	17.6
Бег 1000м	4.15	4.35	5.0

Контрольные упражнения	Уровень			
	высокий	средний	низкий	
	Девочки			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	16	11	7	5
Прыжок в длину с места, см	180	170	150	
Подъём туловища из положения лёжа на спине(30сек)	26	24	20	
Бег 100 м с высокого старта, с	16.2	17.4	17.8	
Бег 1000м	4.0	4.30	5.0	

Итоговый контроль для учащихся 2022-2023

Распределение учебного времени по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Спортивная игра волейбол	15			15	
2	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
3	Легкая атлетика	33	15			18
4	Кроссовая подготовка	18	12			6
5	Спортивная игра баскетбол	15			15	

6	**ОФП**	(в процессе каждого урока)				
7	**Основы знаний о физической культуре**	(в процессе каждого урока)				
	Итого	102	27	21	30	24

Темы контрольных работ по физической культуре для учащихся, освобождённых от урока(3 на выбор):

1 полугодие

№ п/п	Тема	Форма работы
1	Правила поведения школьников на уроках физической культуры.	Устный ответ
2	Физические качества, которые можно развивать средствами лёгкой атлетики.	Устный ответ
3	Эстафетный бег.	Презентация
4	Профилактика сердечнососудистой системы посредством лёгкой атлетики.	Доклад
5	Техника прыжка в высоту спиной вперёд.	Устный ответ
6	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	Устный ответ
7	Метание различных снарядов на дальность с разбега.	Устный ответ
8	Разновидности бросков мяча в корзину.	
9	Гандбол.	Презентация
10	Терминология и правила в баскетболе.	Доклад
11	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	Реферат
12	Элементы техники баскетбола.	Устный ответ
13	Физические качества, которые развиваются в процессе занятий гимнастическими упражнениями.	Доклад
14	Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечнососудистую и дыхательную систему занимающихся.	Устный ответ
15	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Устный ответ
16	Выдающиеся гимнасты.	Презентация

2 полугодие

№ п/п	Тема	Форма работы
1	Способы регулирования массы тела человека.	Устный ответ
2	Зимние Олимпийские игры.	Презентация
3	Лыжные гонки. Правила соревнований.	Доклад
4	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	Устный ответ
5	Инвентарь современного лыжника.	Презентация
6	Переход с одновременных ходов на попеременные.	Устный ответ
7	Тактика лыжных гонок.	Устный ответ
8	Совершенствование тактики игры в волейбол.	Устный ответ
9	Техника верхней прямой подачи.	Устный ответ

10	Техника нападающих ударов.	Устный ответ
11	Психологическая подготовка волейболистов.	Доклад
12	Рациональное питание.	Презентация
13	История возникновения олимпийского огня.	Доклад
14	Координационные способности.	Устный ответ
15	Атлетическая гимнастика для юношей.	Устный ответ
16	Ритмическая гимнастика для девушек.	Устный ответ
17	Упражнения для развития мышечных групп.	Доклад
18	Оздоровительный бег.	Реферат

Учебно - методическое обеспечение образовательного процесса для учителя:

1. Программа: «Физическая культура». Ляха В. И.. 10-11 классы.
2. Учебник Лях В. И. – М.: Просвещение, 2012 г.
3. Методические рекомендации Попова Е.В., Старолавникова О.В.
4. Программа: «Общеобразовательных учреждений» 10-11 классы, Матвеев А.П.
5. Пособие: «Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов», Березин А.В.
6. «Поурочные планы для занятий с юношами» 11 класс, Видякин М.В., Виненко В.И.
7. «Физическая культура» 9-11 классы, Бутин И.А., Бутина И.А.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса для учащихся:

1. Алиев Э., Андреев С., Мутко В. Мини-футбол. Игра для всех. – М.: Советский спорт, 2013
2. Бакал Д. Большая Олимпийская энциклопедия. – М.: Эксмо, 2008.
3. Базунов Б. Олимпийцы Отечества. – М.: Орбита, 2009.
4. Кваскov В. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди. – М.: Советский спорт, 2006.
5. Кыласов А. Окольцованный спорт. Истоки и смысл современного олимпизма. – М.: АИРО XXI? 2010/
6. Лепёшкин В. Баскетбол. Подвижные и спортивные игры. – М.: Советский спорт, 2013.
7. Пантелеева Е. Дыхательная гимнастика для детей. – М.: Человек, 2012.
8. Семашко Л. Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений. – М.: Советский спорт, 2012.
9. Трескин А., Штейнбах В. История Олимпийских игр. Медали, значки, плакаты. – М.: Аст, Олимп, 2008.
10. Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» http://slovari.yandex.ru/dict/olympic
11. Олимпийский комитет России https://olympic.ru/
12. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» https://www.infosport.ru/
13. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru

Приложение

Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета

Демонстрировать:

Основные требования к уровню знаний и умений учащихся

Контрольные упражнения	**Девочки**		
	«3»	**«4»**	**«5»**
Бег 30 метров, сек	5.7	5,5	5,0
Челночный бег(3Х10), сек	8,9	8,7	7,9
Прыжок в длину с места, см	160	170	185
Подъем туловища из положения лежа на спине за,1 мин	33	36	44
Кросс 2000 м (дев.)	12,00	11,20	9,50
Сгибание рук в упоре лежа	9	11	16
Метание гранаты 500г(д)	13	16	20
Кросс 1000м	5.00	4.35	4.15
Кросс 1500 м	8.15	7.15	6.45
Бег 100 м	17.6	17,2	16,0
Прыжок в высоту	1.05	1.15	1.20
Прыжок в длину с разбега (см)	285	300	345

Приложение 2

Комплекс упражнений № 1

- И.п. – основная стойка. 1-2 – руки вверх наружу, правую назад на носок, прогнуться; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с левой ноги.
- И.п. основная стойка, 1-2 – круговые движения руками вперед, на 3-4 – назад.
- И.П. руки перед грудью. Рывки в стороны 1-2 согнутыми руками; 3-4 прямыми руками с поворотом влево;
- И.п. – основная стойка руки за головой. 1 – поворот направо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.
- И.П. ноги врозь, руки на пояс. Наклоны вперед 1-2 к левой ноге, 3-4 к правой ноге
- И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – и.п.;. 3-4 – то же с другой ноги.
- И.П. ноги вместе, руки за голову. 1 присесть на носочки;2 -И.П.
- И.п. – основная стойка 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.
- И.п. – основная стойка 1 – правую на пояс; 2 – левую на пояс; 3 – правую за голову; 4 – левую за голову; 5 – руки в стороны; 6 – хлопок над головой; 7 – руки в стороны; 8 – руки вниз, и.п.
- И.п. – основная стойка руки к плечам. 1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжок ноги вместе, руки за голову; 3 – прыжок ноги врозь, руки в стороны;. 4 – прыжок ноги вместе, руки к плечам, и.п.

Комплекс упражнений № 2
со скакалкой.

1. И. п. – ноги врозь, скакалка в опущенных руках
2. Руки вверх, подняться на носки, прогнуться.
3. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

И. п. – ноги врозь, скакалка за головой, концы скакалки в руках

1. Поворот налево, левую руку выпрямить, скакалка на уровне плеч.
2. И. п.
3. То же, но в другую сторону.
4. И. п.

Повтор 8 – 10 раз.

И. п. – ноги врозь, скакалка перед собой на уровне плеч.

1. Поворот туловища влево.
2. И. п.
3. – 4. То же, вправо.

Повтор 8 – 10 раз.

И. п. – стоя на скакалке ноги врозь, держим скакалку за концы Наклон вперёд, руки назад.

1. И. п.

Повтор 8 – 10 раз.

И. п. – широкая стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое за головой.

1. Наклон вперёд, скакалка вперёд.
2. Наклон вниз, скакалка вниз.
3. Наклон вперёд, скакалка вперёд.
4. И. п.

Повтор 8- 10 раз.

И. п. – стоя ноги вместе, скакалка сложена вчетверо за спиной в опущенных руках.

1 – 3. Наклон туловища вперёд, руки назад – вверх до предела.

4- И. п.

Повтор 8 – 10 раз.

И. п. – О. с.
Прыжки через скакалку – 20 – 25 с, ходьба на месте

Комплекс упражнений № 3 без предметов.

- И. п. – О. с.

1. Левая рука вперёд – вверх, правая – назад, правая нога назад на носок.
2. И. п.
3. – 4. То же, но другой рукой и ногой.

Повтор 6 – 8 раз.
И. п. – ноги врозь, руки за спину в замок

1. – 2. Наклониться влево, правую руку поднять вверх, левую за спину. Сделать два пружинистых наклона.

3 – 4. И. п.
Повтор 6 – 8 раз.
И. п. – упор лёжа на животе
1 – 2. Захватить руками голень.
3. Прогнуться.
4. И. п.
Повтор 6- 8 раз.
И. п. – О. с.

1. Упор присев.
2. Упор лёжа.
3. Упор присев.
4. И. п.

Повтор 8 – 10 раз.

- И. п. – упор лежа

Сгибание и разгибание рук.
И. п. – упор сидя сзади, ноги прямые

1. Поднять ноги (носки оттянуты).
2. Развести в стороны.
3. Свести вместе.
4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.
И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища

1. Поднять ноги с хлопком в ладоши под обоими бёдрами.
2. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.
И. п. – О.с.

1. Выпад левой, поворот туловища налево, руки влево.
2. И. п.
3. – 4. То же, но с правой ноги.

Повтор 8 – 10 раз.
И. п. – О. с.
1 – 5. Прыжки на двух ногах, руки на поясе.
6 – 10. Прыжки на правой.
11 – 15. Прыжки на левой.
Ходьба на месте.

Комплекс упражнений № 4 с гимнастической палкой.

И. п. – О. с., палка за головой

1. Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться.
2. Наклон влево.
3. Выпрямиться, палку вверх.
4. И. п.
5. – 8. То же, но в другую сторону.

Повтор 6 – 8 раз.

И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы– 3. Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо.
4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

И. п. – О. с., палка внизу сзади

1 – 2. Наклониться вперёд, положить палку на пол сзади.

3 – 4. Выпрямиться.

2. – 6. Наклониться вперёд, взять палку.

7 – 8. И .п.

Повтор 6 – 8 раз.

И. п. – О. с., палка одним концом в левой руке, вторым – на полу у левой стопы

1. Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая прямая впереди («пистолет»).
2. И. п.
3. – 4. То же на другой ноге.
4. Повтор 6 – 8 раз.

И. п. – О. с., палка стоит вертикально и придерживается руками– 2. Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через палку.

1. Поймать палку.
2. И. п.
3. – 8. То же другой ногой.

Повтор 6 – 8 раз.

И. п. – присед, палка под коленями

1 – 2. Сгибая руки в локтях встать.

3 – 4. Вернуться в И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

И. п. – О. с., палка спереди

1. Подбросить палку вверх.
2. Присесть, поймать палку двумя руками.
3. – 4. То же.

Повтор 6 – 8 раз.

И. п. – О. с., палка перед грудью.

1. Прыжок ноги врозь, палка вертикально, левая рука вверху.
2. И. п.
3. – 4. То же правая рука вверху.

Повтор 6 – 8 раз.

Ходьба на месте.

Комплекс упражнений №5
Дыхательные

Сделав вдох, плавно выдохнуть через нос, темп дыхания регулируется счетом, для контроля за расширением грудного и брюшного отделов туловища: одну руку положить на грудь, другую на живот. Выполнять упражнение 5 раз по 1 минуте.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Виды и формы контроля	Планируемые результаты обучения	Примечание
			План	Факт			
1 ЧЕТВЕРТЬ (18 ЧАСОВ) **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)**							
1	Лёгкая атлетика. Правила по технике безопасности. Спринтерский бег.	1	Сентябрь, 1		текущий	Знать: правила по технике безопасности. Уметь: Бегать с максимальной скоростью.	§20
2	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Бег 30 метров.	1	Сентябрь, 1		зачёт	Уметь: Бегать с максимальной скоростью с низкого старта. (30 метров)	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk
3	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	1	Сентябрь, 2		текущий	Уметь: Бегать с максимальной скоростью с низкого старта. (до 100 метров)	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk
4	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Бег 100 метров	1	Сентябрь, 2		зачёт	Уметь: Бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	Комплекс № 2 https://drive.google.com/file/d/1CksK7X-RbBc7c9saDp2q6Xy7TsOG0nEi/view?usp=drivesdk
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Сентябрь, 3		текущий	Уметь: Прыгать в длину с разбега.	§20
6	Прыжок в длину с разбега способом	1	Сентябрь,3		текущий	Уметь: Прыгать в длину с места, с разбега.	§1

	«согнув ноги». КУ-прыжок в длину с места.						
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Сентябрь, 4		зачёт	Уметь: Прыгать в длину с разбега.	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk
8	Метание гранаты на дальность.	1	Сентябрь, 4		текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	§20
9	Метание гранаты на дальность.	1	Октябрь, 1		текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	§ 2
10	Метание гранаты на дальность.	1	Октябрь, 1		зачёт	Уметь: правильно выполнять метательные движения.	Комплекс № 5 https://drive.google.com/file/d/1w1qRBWxwzsim4QyB87Yb9erOc_XnXJ-f/view?usp=drivesdk
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (8 ЧАСОВ)							
11	Бег в равномерном темпе (15 минут). Футбол: передвижения, удары, учебная игра.	**1**	Октябрь, 2		текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе дистанцию 2000 метров.	§ 26
12	Бег 1000 метров. Футбол: передвижения, удары, учебная игра.	1	Октябрь, 2		зачёт	Уметь: бегать в максимальном темпе дистанцию 1000 метров.	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/vie

							w?usp=drivesdk
13	Бег в равномерном темпе 24 мин. Футбол: передвижения, удары, учебная игра.	1	Октябрь, 3		текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Комплекс № 2 https://drive.google.com/file/d/1CksK7X-RbBc7c9saDp2q6Xy7TsOG0nEi/view?usp=drivesdk
14	Бег в равномерном темпе. 24 мин (Ю). Футбол: передвижения, удары, учебная игра.	1	Октябрь, 3		текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе.	§ 3
15	Бег 1500 метров. Футбол: передвижения, удары. Учебная игра в футбол, волейбол.	1	Ноябрь, 1		зачёт	Уметь: бегать 1500 метров в максимальном темпе.	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk
16	Бег в равномерном темпе 24 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Ноябрь, 1		текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk
17	Бег в равномерном темпе 26 мин. Учебная игра в футбол, волейбол.	1	Ноябрь, 2		текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Комплекс № 2 https://drive.google.com/file/d/1CksK7X-RbBc7c9saDp2q6Xy7TsOG0nEi/view?usp=drivesdk

18	Бег 3000 метров. Футбол: эстафеты.	1	Ноябрь, 2		зачёт	Уметь: бегать 3000 метров в максимальном темпе.	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk
2 ЧЕТВЕРТЬ (14 ЧАСОВ) **ГИМНАСТИКА**							
19	Инструктаж по технике безопасности. 2,3 кувырка вперёд, сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат.	1	Ноябрь, 3		текущий	Знать: правила по технике безопасности. Уметь: выполнять упражнения утренней гимнастики.	§19
20	2,3 кувырка вперёд, назад слитно, сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя.	1	Ноябрь, 3		текущий	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	Комплекс № 3 https://drive.google.com/file/d/1ZzEoPc_k5pK32BxJ3CT3EzTYyHgCCIe-/view?usp=drivesdk
21	Кувырок назад в полушпагат -на оценку. Стойка на руках, поворот боком. «Мост» из положения стоя.	1	Ноябрь, 4		зачёт	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату.	§ 7
22	Кувырок назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. «Мост» из положения стоя.	1	Ноябрь, 4		текущий	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату.	Комплекс №1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk

23	Кувырок назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. «Мост» из положения стоя.	1	Декабрь, 1		текущий	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату.	Комплекс №2 https://drive.google.com/file/d/1CksK7X-RbBc7c9saDp2q6Xy7TsOG0nEi/view?usp=drivesdk
24	«Мост» из положения стоя на оценку. 2,3 кувырка вперёд/назад слитно, сед углом, стойка на лопатках,	1	Декабрь, 1		Зачёт	Уметь: выполнять акробатические упражнения.	§27
25	Стойка на руках с помощью. Стоя на коленях, наклон назад. Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1	Декабрь, 2		текущий	Уметь: выполнять акробатические упражнения в комбинации, лазать по канату.	Комплекс № 3 https://drive.google.com/file/d/1ZzEoPc_k5pK32BxJ3CT3EzTYyHgCCIe-/view?usp=drivesdk
26	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук -на оценку Стойка на руках с помощью. Стоя на коленях, наклон назад. Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1	Декабрь, 2		зачёт	Уметь: выполнять акробатические элементы технически правильно.	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk
27	Акробатическая комбинация. КУ-наклон вперёд из положения сидя.	1	Декабрь, 3		текущий	Уметь: выполнять акробатические упражнения в комбинации, лазать по канату.	§ 8
28	Комбинация из 5 акробатических элементов. Сгибание и	1	Декабрь, 3		зачёт	Уметь: выполнять акробатические упражнения в комбинации	Комплекс № 1 https://drive.google.com/fi

	разгибание рук в упоре лёжа на оценку.						le/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk
29	Опорный прыжок: через козла в ширину способом «ноги врозь» (высота 110см) Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Декабрь, 4		текущий	Уметь: выполнять опорный прыжок	Комплекс № 4 https://drive.google.com/file/d/1n9RE44qjsb9v3W4ZeHQQPCWF8wnPjVQk/view?usp=drivesdk
30	Проверить на оценку технику опорного прыжка: через козла в ширину способом «ноги врозь». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Декабрь, 4		зачёт	Уметь: выполнять опорный прыжок.	§10
31	Опорный прыжок: через коня в ширину, способом – боком, высота 110 см. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Январь, 2		текущий	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk
32	Опорный прыжок: через коня в ширину, способом – боком, высота 110 см на оценку.	1	Январь, 2		зачёт	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Комплекс № 3 https://drive.google.com/file/d/1ZzEoPc_k5pK32BxJ3CT3EzTYyHgCCIe-/view?usp=drivesdk
<u>3 ЧЕТВЕРТЬ</u> <u>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ) 10 ЧАСОВ</u>							

33	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1).	1	Январь,3		текущий	Знать: правила по технике безопасности. Уметь: играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре.	§15
34	Баскетбол. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3*1). Учебная игра в баскетбол.	1	Январь,3		текущий	Уметь: играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре.	Комплекс № 4 https://drive.google.com/file/d/1n9RE44qjsb9v3W4ZeHQQPCWF8wnPjVQk/view?usp=drivesdk
35	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2*3).	1	Январь,4		текущий	Уметь: играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре.	§11
36	Баскетбол. Передачи мяча от груди 2-мя руками на месте на оценку.(кол-во раз за 30 сек.) Игра в мини-баскетбол.	1	Январь,4		Зачёт	Уметь: играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре.	Комплекс № 3 https://drive.google.com/file/d/1ZzEoPc_k5pK32BxJ3CT3EzTYyHgCCIe-/view?usp=drivesdk
37	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная	1	Февраль 1		текущий	Уметь: играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре.	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/vie

	защита (2*3).						w?usp=drivesdk
38	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2*3).	1	Февраль 1		текущий	Уметь: играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре.	§ 12
39	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок по кольцу после ведения и 2-х шагов на оценку.	1	Февраль , 2		Зачёт	Уметь: играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре.	§ 13
40	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2*1*2). Учебная игра в баскетбол.	1	Февраль , 2		текущий	Уметь: играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре.	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk
41	Баскетбол. Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите	1	Февраль , 3		текущий	Уметь: играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре.	Комплекс № 2 https://drive.google.com/file/d/1CksK7X-RbBc7c9saDp2q6Xy7TsOG0nEi/view?usp=drivesdk

	(вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра в баскетбол						
42	Баскетбол. Броски в кольцо на оценку. Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	1	Февраль, 3		Зачёт	Уметь: играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре, выполнять правильно технические действия в игре.	§ 14
<u>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ) 10 ЧАСОВ</u>							
43	Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Февраль, 4		текущий	Знать: правила по технике безопасности. Уметь: играть в волейбол; выполнять правильно технические действия.	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk
44	Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра.	1	Февраль, 4		текущий	Уметь: играть в волейбол; выполнять правильно технические действия	§21
45	Волейбол. Верхняя передача мяча в	1	Март, 1		Зачёт	Уметь: играть в волейбол; выполнять правильно	Комплекс № 4

	шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Оценка передачи мяча в парах. Прямой нападающий удар через сетку.					технические действия	https://drive.google.com/file/d/1n9RE44qjsb9v3W4ZeHQQPCWF8wnPjVQk/view?usp=drivesdk
46	Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра.	1	Март, 1		текущий	Уметь: играть в волейбол; выполнять правильно технические действия	§22
47	Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	Март,2		текущий	Уметь: играть в волейбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс № 2 https://drive.google.com/file/d/1CksK7X-RbBc7c9saDp2q6Xy7TsOG0nEi/view?usp=drivesdk
48	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками с подачи на оценку. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное	1	Март,2		Зачёт	Уметь: играть в волейбол; выполнять правильно технические действия	§23

	блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Учебная игра.						
49	Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	Март,3		текущий	Уметь: играть в волейбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk
50	Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	Март,3		текущий	Уметь: играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	Комплекс № 4 https://drive.google.com/file/d/1n9RE44qjsb9v3W4ZeHQQPCWF8wnPjVQk/view?usp=drivesdk
51	Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное	1	Март,4		Зачёт	Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу	Комплекс № 5 https://drive.google.com/file/d/1w1qRBWxwzsim4QyB87Yb9erOc_XnXJ-f/view?usp=drivesdk

	блокирование. Нижняя прямая подача.						
52	Учебная игра в волейбол.	1	Март,4		текущий	Уметь: играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	§20
4 ЧЕТВЕРЬ **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18 ЧАСОВ)**							
53	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту способом перешагивание с 9-11 беговых шагов.	1	Апрель, 1		текущий	Знать: правила по технике безопасности. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	§29
54	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега.	1	Апрель, 1		текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk
55	Лёгкая атлетика. Оценить технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивание. Перестроение дроблением и сведением.	1	Апрель, 2		Зачёт	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, строевые команды.	Комплекс № 4 https://drive.google.com/file/d/1n9RE44qjsb9v3W4ZeHQQPCWF8wnPjVQk/view?usp=drivesdk
56	Лёгкая атлетика. Низкий старт(30-40 метров) Стартовый разгон Бег по дистанции (70-80 метров)	1	Апрель, 2		текущий	Уметь: правильно выполнять низкий старт	Комплекс № 3 https://drive.google.com/file/d/1ZzEoPc_k5pK32BxJ3CT3EzTYyHgCCIe-

							/view?usp=drivesdk
57	Лёгкая атлетика. Бег на результат (100м). Специальные беговые упражнения;	1	Апрель, 3		Зачёт	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk
58	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 шагов разбега.	1	Апрель, 3		текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках	Комплекс № 4 https://drive.google.com/file/d/1n9RE44qjsb9v3W4ZeHQQPCWF8wnPjVQk/view?usp=drivesdk
59	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 шагов разбега.	1	Апрель, 4		текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках	§ 32
60	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега на результат. Круговая эстафета. Правила соревнований в метании мяча.	1	Апрель, 4		зачёт	Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk
61	Лёгкая атлетика. Метание гранаты. Правила соревнований.	1	Май,1		текущий	Уметь: правильно выполнять метание мяча	Комплекс № 2 https://drive.google.com/file/d/1CksK7X-RbBc7c9saDp2q6Xy7TsOG0nEi/view?usp=drivesdk

62	Лёгкая атлетика. Метание гранаты.	1	Май,1		текущий	Уметь: правильно выполнять метательные движения	§ 33
63	Лёгкая атлетика. Метание гранаты на оценку.	1	Май,2		зачет	Уметь: правильно выполнять метательные движения	Комплекс № 5 https://drive.google.com/file/d/1w1qRBWxwzsim4QyB87Yb9erOc_XnXJ-f/view?usp=drivesdk
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5 ЧАСОВ)							
64	Лёгкая атлетика. Равномерный бег (15 мин.) Учебная игра в футбол, волейбол.	1	Май,2		текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс № 2 https://drive.google.com/file/d/1CksK7X-RbBc7c9saDp2q6Xy7TsOG0nEi/view?usp=drivesdk
65	Лёгкая атлетика. Бег 1500 метров на результат. Учебная игра в футбол, волейбол.	1	Май,3		Зачёт	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	§35
66	Лёгкая атлетика. Равномерный бег (17 мин.). Учебная игра в футбол, волейбол.	1	Май,3		текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk
67	Лёгкая атлетика. Бег 2000/3000 метров на результат. Эстафеты на закрепление и совершенствование	1	Май,4		Зачёт	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP

	технических приёмов.						9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk
68	Лёгкая атлетика. Равномерный бег (20 мин.) Преодоление препятствий. Бег под гору. Учебная игра в футбол,	1	Май,4		текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс №1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk