

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/

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 11 класс, базовый уровень
срок реализации 2022-2023 учебный год

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

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 11 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 дифференцирования 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 видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 68 часов в год, 2 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 решения 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.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения 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: проводится в конце учебного года.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения 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 68 часов в год, 34 часа – внеурочная деятельность по предмету, 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 2 часа в неделю, 68 часов 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 здоровьесберегающую 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 корректирующих 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»

- 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;
- Сед ноги врозь (м.). 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»

- Изучение основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей:
- Высокий старт (до 15-30м);
- Бег по дистанции (40-50м);
- Эстафетный бег;
- Финиширование;
- Бег (3 x 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» :

- 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»:

- 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 продемонстрировать:

На материале раздела «Кроссовая подготовка»:

- 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 физической 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.

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

Распределение учебного времени по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Спортивная игра волейбол	10			10	
2	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
3	Легкая атлетика	21	10			11
4	Кроссовая подготовка	13	8			5
5	Спортивная игра баскетбол	10			10	
6	ОФП	(в процессе каждого урока)				
7	Основы знаний о физической культуре	(в процессе каждого урока)				
	Итого	68	18	14	20	16

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». Лях В. И.. 10-11 классы.
2. Учебник по физической культуре. Лях В. И. – М.: Просвещение, 2018 г.
3. Методические рекомендации Попова Е.В., Старолаванникова О.В.
4. Программа: «Общеобразовательных учреждений» 10-11 классы, Матвеев А.П.
5. «Поурочные планы для занятий с юношами» 11 класс, Видякин М.В., Виненко В.И.
6. «Физическая культура» 9-11 классы, Бутин И.А., Бутина И.А.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса для учащихся:

1. Учебник по физической культуре. Лях В. И. – М.: Просвещение, 2018 г.
2. Бакал Д. Большая Олимпийская энциклопедия. – М.: Эксмо, 2008.
3. Квасков В. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди. – М.: Советский спорт, 2006.
4. Кыласов А. Окольцованный спорт. Истоки и смысл современного олимпизма. – М.: АИРО XXI? 2010/
5. Лепёшкин В. Баскетбол. Подвижные и спортивные игры. – М.: Советский спорт, 2013.
6. Пантелеева Е. Дыхательная гимнастика для детей. – М.: Человек, 2012.
7. Семашко Л. Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений. – М.: Советский спорт, 2012.
8. Трескин А., Штейнбах В. История Олимпийских игр. Медали, значки, плакаты. – М.: Аст, Олимп, 2008.
9. Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
10. Олимпийский комитет России <https://olympic.ru/>
11. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <https://www.infosport.ru/>
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ 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 «согнув ноги». КУ-прыжок в длину с места.	1	Сентябрь, 3		текущий	Уметь: Прыгать в длину с места, с разбега.	§1
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/1jWdU00RXkvCLufP

							9opUcsbyUVzmGfw2j/view?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
<u>2 ЧЕТВЕРТЬ (14 ЧАСОВ)</u> ГИМНАСТИКА							
19	Инструктаж по технике безопасности. Длинный кувырок вперёд, кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Стойка на голове (ю), 2,3 кувырка вперёд, сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат(Д)	1	Ноябрь, 3		текущий	Знать: правила по технике безопасности. Уметь: выполнять упражнения утренней гимнастики.	§19
20	Длинный кувырок вперёд, кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Стойка на голове(ю), 2,3 кувырка вперёд, сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат(Д)	1	Ноябрь, 3		текущий	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Комплекс № 3 https://drive.google.com/file/d/1ZzEoPc_k5pK32BxJ3CT3EzTYyHgCCle-/view?usp=drivesdk
21	Длинный кувырок вперёд через препятствие (высота 100 см),(ю), длинный кувырок (Д). на оценку. Стойка на голове и руках, стойка на руках, поворот боком, «мост» из	1	Ноябрь, 4		зачёт	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату.	§ 7

	положения лёжа на спине, лазание по канату без помощи ног.						
22	Стойка на голове и руках, стойка на руках, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, лазание по канату (ю), «мост» из положения стоя (Д), стойка на руках, поворот боком.	1	Ноябрь, 4		текущий	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату.	Комплекс №1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk
23	Стойка на голове и руках, стойка на руках, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, лазание по канату. «мост» из положения стоя, стойка на руках, поворот боком. (Д)	1	Декабрь, 1		текущий	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату.	Комплекс №2 https://drive.google.com/file/d/1CksK7X-RbBc7c9saDp2q6Xy7TsOG0nEi/view?usp=drivesdk
24	Стойка на голове и руках (ю), «мост» из положения стоя (Д) на оценку. Стойка на руках, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, лазание по канату (ю), стойка на руках, поворот боком(д).	1	Декабрь, 1		Зачёт	Уметь: выполнять акробатические упражнения.	§27
25	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, поворот боком, лазание по канату, стойка на руках с помощью.	1	Декабрь, 2		текущий	Уметь: выполнять акробатические упражнения в комбинации, лазать по канату.	Комплекс № 3 https://drive.google.com/file/d/1ZzEoPc_k5pK32BxJ3CT3EzTYyHgCCle-/view?usp=drivesdk

26	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (ю), кувырок назад в полушпагат (Д) -на оценку. Стойка на голове и руках, стойка на руках, поворот боком.	1	Декабрь, 2		зачёт	Уметь: выполнять акробатические элементы технически правильно.	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk
27	Длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега, лазание по канату в 2 приёма на скорость, 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 разгибание рук в упоре лёжа (д). Подтягивание из вися (ю).	1	Декабрь, 3		зачёт	Уметь: выполнять акробатические упражнения в комбинации	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?usp=drivesdk
29	Опорный прыжок: через козла в длину способом «согнув ноги», «ноги врозь» (высота 125 см) (ю), через козла в ширину способом «ноги врозь»(Д).	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 длину способом	1	Декабрь, 4		зачёт	Уметь: выполнять опорный прыжок.	§10

	«согнув ноги» (ю), через козла в ширину способом «ноги врозь»(Д).						
31	Опорный прыжок: через коня способом «ноги врозь» с постановкой рук на дальнюю треть снаряда(ю), через коня в ширину способом «углом» с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(Д)	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 способом «ноги врозь» с постановкой рук на дальнюю треть снаряда(ю), через коня в ширину способом «углом» с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(Д) на оценку.	1	Январь, 2		зачёт	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Комплекс № 3 https://drive.google.com/file/d/1ZzEoPc_k5pK32BxJ3CT3EzTYyHgCCle-/view?usp=drivesdk
3 ЧЕТВЕРТЬ <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_k5pK32BxJ3CT3EzTYyHgCCle-/view?usp=drivesdk
37	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.	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/view?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 (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра в баскетбол	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
42	Баскетбол. Броски в кольцо на оценку. Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1	Февраль, 3		Зачёт	Уметь: играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре, выполнять правильно	§ 14

	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.					технические действия в игре.	
<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 шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Оценка передачи мяча в парах. Прямой нападающий удар через сетку.	1	Март, 1		Зачёт	Уметь: играть в волейбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс № 4 https://drive.google.com/file/d/1n9RE44qjsb9v3W4ZeHQQPCWF8wnPjVQk/view?usp=drivesdk
46	Волейбол. Верхняя передача мяча в	1	Март, 1		текущий	Уметь: играть в волейбол; выполнять правильно	§22

	шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра.					технические действия	
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 блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	Март,2		Зачёт	Уметь: играть в волейбол; выполнять правильно технические действия	§23
49	Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1	Март,3		текущий	Уметь: играть в волейбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/vie

	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Учебная игра.						w?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 блокирование. Нижняя прямая подача.	1	Март,4		Зачёт	Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу	Комплекс № 5 https://drive.google.com/file/d/1w1qRBWxwzsim4QyB87Yb9erOc_XnXJ-f/view?usp=drivesdk
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	1	Апрель, 1		текущий	Знать: правила по технике безопасности. Уметь: правильно	§29

	атлетикой. Прыжок в высоту способом перешагивание с 9-11 беговых шагов.					выполнять основные движения в прыжках.	
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_k5pK32BxJ3CT3EzTYyHgCCle-/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	1	Апрель,		текущий	Уметь: правильно выполнять основные	Комплекс № 4

	разбега способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 шагов разбега.		3			движения в прыжках	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_XnXJf/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 технических приёмов.	1	Май,4		Зачёт	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс № 1 https://drive.google.com/file/d/1jWdU00RXkvCLufP9opUcsbyUVzmGfw2j/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

Система оценки достижения планируемых
результатов освоения предмета

Критерии оценивания.
Демонстрировать:

Основные требования к уровню знаний и умений учащихся

Контрольные упражнения	Класс	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 30 метров, сек	11	5,3	5,0	4,7	6,0	5,3	5,0
Челночный бег(3X10), сек	11	9,1	8,6	8,3	9,8	9,3	8,7
Прыжок в длину с места, см	11	185	205	220	180	190	200
Подъем туловища из положения лежа на спине за,1 мин	11	36	38	48	35	36	45
Кросс 2000 м (дев.), 3000 м (мал.).	11	17,20	15,20	13,20	13,20	11,40	10,00
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мал.)/Сгибание рук в упоре лежа(дев)	11	9	10	11	14	18	20
Метание гранаты 700г(м), 500г(д), м	11	26	32	38	12	18	23

Кросс 1000м	11	4.00	3.45	3.30	5.00	4.35	4.15
Кросс 1500 м	11	7.15	6.15	5.45	8.15	7.15	6.45
Бег 100 м	11	15.0	14.5	14.2	17.3	16.6	16.2
Прыжок в высоту	11	1.20	1.30	1.35	1.05	1.15	1.20
Прыжок в длину с разбега	11	4.60	4.20	3.70	3.80	3.40	3.10

Вводный контроль 2022-2023 учебного года.

Контрольные упражнения	Низкий		Средний		Высокий	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Бег 30 метров, сек	5.3	5.2	5.0	5.1	4,7	5.0
Прыжок в длину с места, см	190	180	205	190	225	195
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	5	12	8	14	10	18
Наклон из положения стоя, см	3	7	5	9	10	16
Бег 1500 метров, мин.	7.20	8.25	6.20	7,20	5.50	6.55

Итоговый контроль 2022-2023 учебного года.

Контрольные упражнения	Низкий		Средний		Высокий	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Бег 30 метров, сек	4.9	5.0	4.7	5.3	4,4	6.0
Прыжок в длину с места, см	195	185	210	190	230	200
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	8	14	10	18	14	20

Наклон из положения стоя, см	4	8	6	10	11	16
Бег 1500 метров, мин.	7.15	8.15	6.15	7.15	5.45	6.45

Итоговый контроль для освобождённых от уроков физической культуры: защита проекта.

