

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа №14

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения учителей естественно- математических дисциплин Протокол № 5 от 31.05.2023 г.	ПРИНЯТО на заседании Педагогического совета школы  Протокол № 9 от 29.06.2023 г.	УТВЕРЖДЕНО приказом директора МАОУ СОШ № 14 от 29.06.2023 г. № 155-о
--	--	---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

10 «А» класс  
на 2023-2024 учебный год

Разработчик: Мариевская Анастасия Николаевна,  
учитель физической культуры

г. Калининград 2023 г.

## Раздел I. Пояснительная записка.

### Общая характеристика учебного предмета.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

*Главной целью школьного образования* является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10 классов:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии. –

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

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

– дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 57 часов, на вариативную часть – 11 час. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки, единоборств и вариативной части распределены для занятий спортивными играми. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми. Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физического

образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

*Проектная деятельность учащихся* – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема), использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на **воспитание** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”**

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Формы организации образовательного процесса.**

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

**Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

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

В работе используются разные *формы* организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и

варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются **методы** физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные **образовательные** технологии:

- здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 10 классе отводится 105 часов -3 часа в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации системно-деятельностного подхода и усиления мотивации занятий спортом, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени –30% (31 час) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<i>Базовая часть</i>	57

1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Легкая атлетика	13
1.3	Кроссовая подготовка	13
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	11
1.5.	Спортивные игры: волейбол	10
1.6	Футбол	10
2.	<b><i>Вариативная часть</i></b>	11
2.1	Баскетбол	11
	Итого	<b>105</b>

### **Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

#### ***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:***

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### ***уметь:***

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

#### ***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14.0	16.5
	Бег 30 м/с	4,6	4.8
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	18
	Прыжок в длину с места, см	210	190
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–
К координации	Метание гранаты, м (юноши – 500 г, девушки – 300 г)	32	18



### Раздел III. Календарно-тематическое планирование.

#### Принятые сокращения:

- ЗУН – знания, умения, навыки
- СБУ – специальные беговые упражнения
- ОРУ – общеразвивающие упражнения

№	Тема урока	К-во час.	Дата	Содержание	Оснащение	Тип урока	Контроль
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>							
1	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	секундомер, эстафетные палочки	вводный	контроль за техникой выполнения передачи и приема эстафетной палочки
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	секундомер, эстафетные палочки	совершенство вание ЗУН	контроль за техникой выполнения передачи и приема эстафетной палочки
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	секундомер, эстафетные палочки	учетный	бег 30 м: ю. – 4.6 – 4.9 – 5.2 д. – 4.8 – 5.3 – 6.1

4	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростных способностей	секундомер, эстафетные палочки	учетный	бег 100 м: ю. – 14.0 – 14.5– 15.0 д. – 17.0 – 17.5 – 18.0
5	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростных способностей	секундомер, эстафетные палочки	совершенство вание ЗУН	контроль за техникой выполнения передачи и приема эстафетной палочки
6	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростных способностей	секундомер, эстафетные палочки	учетный	бег 400 м
7	Прыжки в длину, метание	1		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	рулетка	изучение нового материала	контроль за техникой выполнения
8	Прыжки в длину, метание	1		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	рулетка	комплексный	контроль за техникой выполнения
9	Прыжки в длину, метание	1		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. с одного- четырех шагов вперед	рулетка	учетный	прыжок в длину: ю. – 450 – 410 –340 д. – 380– 350 –

				вверх на заданное расстояние. СБУ Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.			310
10	Метание	1		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. с одного- четырех шагов вперед вверх на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Спортивные игры (волейбол, футбол).	гранаты	комплексный	контроль за техникой выполнения
11	Метание	1		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. с одного- четырех шагов вперед вверх на заданное расстояние. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	гранаты	учетный	метание гранаты: ю. – 32 – 28 – 22; д. - 18 – 13 - 9
<b>Кроссовая подготовка (7 часов)</b>							
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1		Бег 20 мин. (ю), 15 мин (д). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Спортивные игры (волейбол, футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	секундомер	Изучение нового материала	контроль за техникой выполнения
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		Бег 20 мин. (ю), 15 мин (д). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Спортивные игры (волейбол, футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	секундомер	комплексный	контроль за техникой выполнения
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1		Бег 20 мин. (ю), 15 мин (д). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Спортивные игры (волейбол, футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	секундомер	учетный	кросс 300 м: ю. –50.0 – 53.0 – 56.0 д. – 54.0 – 56.0 – 58.0

15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1		Бег 20 мин. (ю), 15 мин (д). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 1000м (ю), 500м (д) СБУ. Спортивные игры (волейбол, футбол). Развитие выносливости.	секундомер	совершенство вание ЗУН	контроль за техникой выполнения
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		Бег 20 мин. (ю), 15 мин (д). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 1000м (ю), 500м (д) СБУ. Спортивные игры (волейбол, футбол). Развитие выносливости	секундомер	учетный	Бег 1000м (ю), 500м (д)
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1		Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег 2000 м (д), 3000 м (ю). Развитие выносливости. Спортивные игры (волейбол, футбол).	секундомер	совершенство вание ЗУН	контроль за техникой выполнения
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1		Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег на результат 2000 м (д), 3000 м (ю). Развитие выносливости. Спортивные игры (волейбол, футбол).	секундомер	учетный	бег 2000 м, 3000м: ю –13.20-13.40-14.30 д. -10.30-11.30-12.30
<b>Гимнастика (14 часов)</b>							
19	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Ю. - вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре. Д. - вис прогнувшись, переход в упор, подтягивание на н/перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	перекладина, гимнаст. конь, гимнаст. маты	комбинированный	контроль за техникой выполнения
20	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Ю. - вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре. Д. - вис прогнувшись, переход в упор,	перекладина, гимнаст. конь, гимнаст. маты	совершенство вание ЗУН	контроль за техникой выполнения

				подтягивание на н/перекладине. Развитие силы.			
21	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Ю. - подтягивание на перекладине, подъем переворотом. Д. - вис прогнувшись, переход в упор, подтягивание на н/перекладине. Развитие силы	перекладина, гимнаст. конь, гимнаст. маты	учетный	подтягивание в висе: ю. – 11 – 9 – 7 д. – 18 – 15 - 8
22	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Ю. - подтягивание на перекладине, подъем переворотом. Д. - вис прогнувшись, переход в упор, подтягивание на н/перекладине. Развитие силы.	перекладина, гимнаст. конь, гимнаст. маты	учетный	сгибание разгибание рук в упоре лёжа
23	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Ю. - подъем переворотом. Д. - подтягивание на н/перекладине. Развитие силы	перекладина, гимнаст. конь, гимнаст. маты	учетный	оценка техники выполнения комбинации на перекладине
24	Прикладно-ориентированные упражнения, опорный прыжок	1		Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Опорный прыжок: ноги врозь (ю), углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (д). Развитие силовых способностей.	скакалки г/бревно г/козел	изучение нового материала	контроль за техникой выполнения
25	Прикладно-ориентированные упражнения, опорный прыжок	1		Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ. Опорный прыжок: ноги врозь (ю), углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	скакалки г/бревно г/козел	изучение нового материала	контроль за техникой выполнения
26	Прикладно-	1		Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по	скакалки	комплексный	контроль

	ориентированные упражнения, опорный прыжок			наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Опорный прыжок: ноги врозь (ю), углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (д). Развитие силовых способностей	г/бревно г/козел		за техникой выполнения
27	Прикладно-ориентированные упражнения, опорный прыжок	1		Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Опорный прыжок: ноги врозь (ю), углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (д). Развитие силовых способностей. Опорный прыжок согнув ноги. Оценка техники выполнения прикладных упражнений	скакалки г/бревно г/козел	учетный	Оценка техники выполнения прикладных упражнений
28	Акробатические упражнения, ю. – лазание, д. – упражнения в равновесии.	1		Ю.- длинный кувырок через препятствие 90 см., стойка на руках с помощью, кувырок назад из стойки на руках. Д. -сед углом; стоя на коленях, наклон назад. ОРУ.	канат, акробат. дорожка, г/маты	совершенство вание ЗУН	контроль за техникой выполнения
29	Акробатические упражнения, ю. – лазание, д. – упражнения в равновесии.	1		Ю. - длинный кувырок через препятствие 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад из стойки на руках. Лазание по канату. Д. - сед углом, стоя на коленях, наклон назад; упр. в равновесии. ОРУ. Развитие координационных способностей.	канат, акробат. дорожка, гимнаст. маты	совершенство вание ЗУН	контроль за техникой выполнения
30	Акробатические упражнения, ю. – лазание, д. – упражнения в равновесии.	1		Комбинация из разученных элементов. Ю. - лазание по канату в два приема без помощи рук. Д. – упражнение в равновесии. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	канат, акробат. дорожка, гимнаст. маты	учетный	оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов
31	Акробатические упражнения, ю. –	1		Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Ю. - лазание по канату в два приема без помощи ног.	канат, акробат. дорожка,	совершенство вание ЗУН	контроль за техникой

	лазание, д. – упражнения в равновесии.			Д. – упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей.	гимнаст. маты		выполнения
32	Акробатические упражнения, ю. – лазание, д. – упражнения в равновесии.	1		Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Ю. - лазание по канату на скорость. Д. – упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей.	канат, акробат. дорожка, гимнаст. маты	учетный	оценка техники выполнения лазания 6 м: 11 с – 13 с – 15 с; оценка техники выполнения комбинации
<b>Спортивные игры (50 часов)</b>							
33	Волейбол. Передвижения и остановки игрока.	1		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	в/б мячи, свисток	изучение нового материала	контроль за правильным выполнением технических действий
34	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	1		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	в/б мячи, свисток	совершенствование ЗУН	контроль за правильным выполнением технических действий
35	Волейбол. Оценка техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху	1		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	в/б мячи, свисток	совершенствование ЗУН	оценка техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху индивидуально
36	Волейбол.	1		Комбинации из передвижений и остановок	в/б мячи,	совершенствование	контроль

	Передача мяча двумя руками снизу			игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	свисток	ание ЗУН	за правильным выполнением технических действий
37	Волейбол. Оценка техники выполнения передачи мяча двумя руками снизу	1		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	в/б мячи, свисток	учетный	оценка техники выполнения передачи мяча двумя руками снизу индивидуально
38	Волейбол. Передача мяча в парах	1		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	в/б мячи, свисток	совершенствов ание ЗУН	контроль за правильным выполнением технических действий
39	Волейбол. Оценка техники выполнения передачи мяча в парах	1		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	в/б мячи, свисток	совершенствов ание ЗУН	оценка техники выполнения передачи мяча в парах
40	Волейбол. Передача мяча в парах через сетку	1		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	в/б мячи, свисток	совершенствов ание ЗУН	контроль за правильным выполнением технических действий
41	Волейбол. Оценка техники выполнения передачи мяча в парах через сетку	1		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая	в/б мячи, свисток	учетный	оценка техники выполнения передачи мяча в парах через сетку



				подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
42	Волейбол. Передача мяча в колоннах со сменой мест	1		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	в/б мячи, свисток	совершенствование ЗУН	контроль за правильным выполнением технических действий
43	Волейбол. Передача мяча в колоннах со сменой мест	1		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	в/б мячи, свисток	совершенствование ЗУН	контроль за правильным выполнением технических действий
44	Волейбол. Оценка техники выполнения передачи мяча в колоннах со сменой мест	1		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	в/б мячи, свисток	совершенствование ЗУН	оценка техники выполнения передачи мяча в колоннах со сменой мест
45	Волейбол. Подача мяча, приём мяча	1		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	в/б мячи, свисток	совершенствование ЗУН	контроль за правильным выполнением технических действий
46	Волейбол. Оценка техники выполнения	1		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий	в/б мячи, свисток	учетный	оценка техники выполнения подачи мяча

	подачи мяча			удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
47	Волейбол. Передача мяча в прыжке	1		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	в/б мячи, свисток	совершенствов ание ЗУН	контроль за правильным выполнением технических действий
48	Волейбол. Оценка техники выполнения передачи мяча в прыжке	1		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	в/б мячи, свисток	учетный	оценка техники выполнения передачи мяча в прыжке
49	Волейбол. Нападающий удар	1		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	в/б мячи, свисток	совершенствов ание ЗУН	контроль за правильным выполнением технических действий
50	Волейбол. Нападающий удар	1		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	в/б мячи, свисток	совершенствов ание ЗУН	контроль за правильным выполнением технических действий
51	Волейбол.	1		Комбинации из передвижений и остановок	в/б мячи,	учетный	оценка техники

	Оценка техники выполнения нападающего удара			игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	свисток		выполнения нападающего удара
52	Волейбол. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока.	1		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	в/б мячи, свисток	совершенствование ЗУН	контроль за правильным выполнением технических действий
53	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	б/б мячи, свисток	Изучение нового материала	контроль за правильным выполнением технических действий
54	Баскетбол. Передачи мяча различными способами на месте.	1		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра Развитие скоростных качеств	б/б мячи, свисток	совершенствование ЗУН	контроль за правильным выполнением технических действий
55	Баскетбол. Передачи мяча различными способами на месте.	1		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств	б/б мячи, свисток	совершенствование ЗУН	контроль за правильным выполнением технических действий
56	Баскетбол. Оценка техники	1		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в	б/б мячи, свисток	учетный	оценка техники передачи мяча

	передачи мяча от груди за 30 сек.			движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростных качеств			от груди за 30 сек.
57	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении	1		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростных качеств	б/б мячи, свисток	совершенствование ЗУН	контроль за правильным выполнением технических действий
58	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении	1		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростных качеств	б/б мячи, свисток	совершенствование ЗУН	контроль за правильным выполнением технических действий
59	Баскетбол. Оценка техники передачи мяча в стенку за 30 сек:	1		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	б/б мячи, свисток	учетный	передачи мяча в стенку за 30 сек: ю – 22-20-19 д – 20-19-18
60	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления	1		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	б/б мячи, свисток	совершенствование ЗУН	контроль за правильным выполнением технических действий
61	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением.	1		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	б/б мячи, свисток	совершенствование ЗУН	контроль за правильным выполнением технических действий
62	Баскетбол. Ведение мяча с изменением	1		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с	б/б мячи, свисток	совершенствование ЗУН	контроль за правильным выполнением

	направления			сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			технических действий
63	Баскетбол. Оценка техники ведения мяча с изменением направления	1		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Оценка техники ведения мяча «змейкой» (2x15 м). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	б/б мячи, свисток	учетный	Оценка техники ведения мяча с изменением направления («змейка», 2x15 м).
64	Баскетбол Ведение мяча с сопротивлением.	1		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	б/б мячи, свисток	совершенствование ЗУН	контроль за правильным выполнением технических действий
65	Баскетбол. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м	1		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	б/б мячи, свисток	совершенствование ЗУН	контроль за правильным выполнением технических действий
66	Баскетбол Оценка техники челночного бега с ведением мяча 3x10 м	1		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите	б/б мячи, свисток	учетный	Оценка техники челночного бега с ведением мяча 3x10 м

				(вырывание, выбивание, накрытие броска). Оценка челночного бега с ведением мяча (3x10 м). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
<b>67</b>	Баскетбол. Передача мяча в движении.	1		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	б/б мячи, свисток	совершенствование ЗУН	контроль за правильным выполнением технических действий
<b>68</b>	Баскетбол. Оценка техники передачи мяча в движении.	1		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Оценка техники передачи мяча в движении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	б/б мячи, свисток	учетный	Оценка техники передачи мяча в движении.

## **Контроль результатов.**

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей). В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

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

Учащиеся, освобожденные от занятий физической культуры на учебный год по состоянию здоровья и освобожденные от занятий физической культурой на месяц и более по состоянию здоровья, аттестуются. Аттестация проводится в форме тестирования по теоретическому материалу, рефератов, презентаций.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.