Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрено	**Согласовано**	**«Утверждаю»**
на заседании кафедры естественно-научных и развивающих дисциплин	Заместитель директора по УВР ГБОУ гимназии г. Сызрани	Директор ГБОУ гимназии г.Сызрани
Протокол № 1 от «28» августа 2015г.	_____ Фролова М.В.	_____ Назаренко Ж.И. Приказ № 859 от «28» августа 2015г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2015-2016 учебный год

Название учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)	Физическая культура
ФИО педагога, разработавшего и реализующего учебный курс, предмет, дисциплину (модуль)	Фадеев Д.Ф.
Класс	10

2015 год

Пояснительная записка

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

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

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

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

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

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

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

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

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

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 классе, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

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

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

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

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

Объяснять:

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

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

Характеризовать:

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

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

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

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

Двигательные умения, навыки и способности:

В метанаях на дальность и на меткость: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

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

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

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

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

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

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

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

Уровень физической подготовленности учащихся 16 - 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Вег 30 м, сек.	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, сек.	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	*Подтягивание:* на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				б и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Учебно-тематическое планирование

Раздел, тема	Количество часов	Из них (количество часов)			
		Лабораторные, практические работы	**Экскурсии**	Контрольные, проверочные работы	ЦОР
Основы знаний о физкультурной деятельности	4				
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	2				
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:					
- Скорость	5				
- Сила	5				
- Выносливость	10				
- Координация	5				
- Гибкость	3				
-Скоростно-силовые	5				
Итого по разделу двигательных способностей:	**39**				
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:					
- Гимнастика, акробатика	7				
- Футбол	8				
- Баскетбол	9				
- Волейбол	14				
- Лёгкая атлетика	7				
Вариативная часть:					
- Лёгкая атлетика	6				
-Волейбол	4				
- «Стритбол»	3				
- Баскетбол	2				
- Футбол	5				
- Подведение итогов учебного года	1				
ИТОГО:	**102**				

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить,	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.

как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся **умеет:** - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и 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.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Поурочное планирование для 10 классов

Сроки изучения учебного материала	№ урока	Тема урока	Домашнее задание
	1	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	Выполнение ОРУ и ОФП
	2	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров	Выполнение ОРУ и ОФП
	3	Закрепление. Техника челночного бега 3х10 метра (3 – 5 повторений)	Выполнение ОРУ и ОФП
	4	Равномерный бег на 1000 метров	Выполнение ОРУ и ОФП
	5	Бег на 60 метров	Выполнение ОРУ и ОФП
	6	Закрепление. ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине	Выполнение ОРУ и ОФП
	7	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м)	Выполнение ОРУ и ОФП
	8	Тест – наклон вперёд из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд	Выполнение ОРУ и ОФП
	9	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов	Выполнение ОРУ и ОФП
	10	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине	Выполнение ОРУ и ОФП
	11	Закрепление. Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега	Выполнение ОРУ и ОФП
	12	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Выполнение ОРУ и ОФП
	13	Эстафетный бег 4х100 метров на стадионе	Выполнение ОРУ и ОФП
	14	Бег на 100 метров на результат	Выполнение ОРУ и ОФП
	15	Закрепление. Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д)	Выполнение ОРУ и ОФП
	16	Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м)	Выполнение ОРУ и ОФП
	17	Закрепление. Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	Выполнение ОРУ и ОФП
	18	Закрепление. Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	Выполнение ОРУ и ОФП
	19	Закрепление. Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	Выполнение ОРУ и ОФП
	20	Закрепление. Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	Выполнение ОРУ и ОФП
	21	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Выполнение ОРУ и ОФП

	22	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Выполнение ОРУ и ОФП
Сроки изучения учебного материала	**№ урока**	**Тема урока**	**Домашнее задание**
	23	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Выполнение ОРУ и ОФП
	24	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Выполнение ОРУ и ОФП
	25	Закрепление. Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	Выполнение ОРУ и ОФП
	26	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	Выполнение ОРУ и ОФП
	27	Закрепление. Варианты бросков мяча в корзину в движении	Выполнение ОРУ и ОФП
	28	Тактика стремительного нападения	Выполнение ОРУ и ОФП
	29	Закрепление. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	Выполнение ОРУ и ОФП
	30	Закрепление. Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	Выполнение ОРУ и ОФП
	31	Совершенствование ведения мяча	Выполнение ОРУ и ОФП
	32	Закрепление. Варианты бросков мяча в корзину в движении и без	Выполнение ОРУ и ОФП
	33	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	Выполнение ОРУ и ОФП
	34	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	Выполнение ОРУ и ОФП
	35	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Выполнение ОРУ и ОФП
	36	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Выполнение ОРУ и ОФП
	37	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	Выполнение ОРУ и ОФП
	38	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Выполнение ОРУ и ОФП
	39	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	Выполнение ОРУ и ОФП
	40	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	Выполнение ОРУ и ОФП
	41	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	Выполнение ОРУ и ОФП
	42	Совершенствование прямой верхней передачи	Выполнение ОРУ и ОФП
	43	Совершенствование прямой верхней передачи	Выполнение ОРУ и ОФП
	44	Совершенствование прямого нападающего удара	Выполнение ОРУ и ОФП
	45	Совершенствование прямого нападающего удара	Выполнение ОРУ и ОФП
	46	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	Выполнение ОРУ и ОФП
	47	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов	Выполнение ОРУ и ОФП

		(одиночное, вдвоём), страховка	
	48	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	Выполнение ОРУ и ОФП
	49	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Выполнение ОРУ и ОФП
Сроки изучения учебного материала	**№ урока**	**Тема урока**	**Домашнее задание**
	50	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Выполнение ОРУ и ОФП
	51	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Выполнение ОРУ и ОФП
	52	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Выполнение ОРУ и ОФП
	53	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи	Выполнение ОРУ и ОФП
	54	Бег в равномерном темпе до 12 минут	Выполнение ОРУ и ОФП
	55	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Выполнение ОРУ и ОФП
	56	Закрепление. Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча	Выполнение ОРУ и ОФП
	57	Подтягивание на перекладине	Выполнение ОРУ и ОФП
	58	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	Выполнение ОРУ и ОФП
	59	Игра в «Стритбол» по основным правилам	Выполнение ОРУ и ОФП
	60	Игра в «Стритбол» по основным правилам	Выполнение ОРУ и ОФП
	61	Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Выполнение ОРУ и ОФП
	62	Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Выполнение ОРУ и ОФП
	63	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метро (д); с 13-15 метров (м)	Выполнение ОРУ и ОФП
	64	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Выполнение ОРУ и ОФП
	65	Темповый переворот боком «колесо», два переворота	Выполнение ОРУ и ОФП
	66	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Выполнение ОРУ и ОФП
	67	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и	Выполнение ОРУ и ОФП

		максимальной интенсивностью	
	68	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)	Выполнение ОРУ и ОФП
	69	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	Выполнение ОРУ и ОФП
Сроки изучения учебного материала	**№ урока**	**Тема урока**	**Домашнее задание**
	70	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг)	Выполнение ОРУ и ОФП
	71	Равномерный бег до 12 минут	Выполнение ОРУ и ОФП
	72	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров	Выполнение ОРУ и ОФП
	73	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	Выполнение ОРУ и ОФП
	74	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	Выполнение ОРУ и ОФП
	75	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов	Выполнение ОРУ и ОФП
	76	Челночный бег 3х10; 4х10 метров	Выполнение ОРУ и ОФП
	77	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Выполнение ОРУ и ОФП
	78	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Выполнение ОРУ и ОФП
	79	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Выполнение ОРУ и ОФП
	80	Комбинации из изученных элементов баскетбола	Выполнение ОРУ и ОФП
	81	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Выполнение ОРУ и ОФП
	82	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Выполнение ОРУ и ОФП
	83	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Выполнение ОРУ и ОФП
	84	Совершенствование техники тройного прыжка с места	Выполнение ОРУ и ОФП
	85	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)	Выполнение ОРУ и ОФП
	86	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	Выполнение ОРУ и ОФП
	87	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)	Выполнение ОРУ и ОФП
	88	Бег на 100 метров	Выполнение ОРУ и ОФП
	90	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	Выполнение ОРУ и ОФП
	91	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом	Выполнение ОРУ и ОФП

		«прогнувшись»	
	92	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	Выполнение ОРУ и ОФП
	93	Челночный бег 3х10; 4х10 метров	Выполнение ОРУ и ОФП
	94	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»	Выполнение ОРУ и ОФП
Сроки изучения учебного материала	**№ урока**	**Тема урока**	**Домашнее задание**
	95	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д)	Выполнение ОРУ и ОФП
	96	Учётный урок: прыжки в длину с места	Выполнение ОРУ и ОФП
	97	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Выполнение ОРУ и ОФП
	98	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	Выполнение ОРУ и ОФП
	99	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов	Выполнение ОРУ и ОФП
	100	Учётный урок: бег 2000 метров на результат	Выполнение ОРУ и ОФП
	101	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Выполнение ОРУ и ОФП
	102	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся. Подведение итогов учебного года	Выполнение ОРУ и ОФП

График контроля

Сроки изучения учебного материала	**№ урока**	**Тема урока**	**Форма контроля**	**КИМ**
	1	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	Фронтальный опрос	
	2	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров	Корректировка техники бега	

	3	Закрепление. Техника челночного бега 3х10 метра (3 – 5 повторений)	Корректировка техники поворотов	
	4	Равномерный бег на 1000 метров	Корректировка техники бега	
	5	Бег на 60 метров	Корректировка техники бега	
	6	Закрепление. ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине	Корректировка техники исполнения	
	7	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м)	Фиксирование результатов	Комплексная программа физического воспитания
	8	Тест – наклон вперёд из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд	Фиксирование результатов	Комплексная программа физического воспитания
	9	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов	Фиксирование результатов	Комплексная программа физического воспитания
	10	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине	Фиксирование результатов	Комплексная программа физического воспитания
	11	Закрепление. Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега	Контроль за передачей палочки	
	12	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Контроль за передачей палочки	
	13	Эстафетный бег 4х100 метров на стадионе	Контроль за передачей палочки	
	14	Бег на 100 метров на результат	Фиксирование результатов	Комплексная программа физического воспитания
	15	Закрепление. Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д)	Корректировка техники метания	
	16	Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м)	Корректировка техники и тактики бега	
	17	Закрепление. Техника ударов по неподвижному и летящему мячу,	Корректировка техники	

		остановки мяча	исполнения	
	18	Закрепление. Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	Корректировка техники исполнения	
	19	Закрепление. Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	Корректировка техники исполнения	
	20	Закрепление. Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	Корректировка техники исполнения	
	21	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Корректировка техники исполнения	
	22	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Корректировка техники исполнения	
	23	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники исполнения	
	24	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники исполнения	
	25	Закрепление. Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	Корректировка техники исполнения	
	26	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	Корректировка техники исполнения	
	27	Закрепление. Варианты бросков мяча в корзину в движении	Корректировка техники исполнения	
	28	Тактика стремительного нападения	Корректировка тактики игры	
	29	Закрепление. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	Корректировка техники исполнения	
	30	Закрепление. Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	Корректировка тактики игры	
	31	Совершенствование ведения мяча	Корректировка техники исполнения	
	32	Закрепление. Варианты бросков мяча в корзину в движении и без	Корректировка техники исполнения	
	33	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	
	34	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	

	35	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	
	36	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	
	37	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	
	38	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	
	39	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	Корректировка техники исполнения	
	40	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	Корректировка техники исполнения	
	41	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	Корректировка техники исполнения	
	42	Совершенствование прямой верхней передачи	Корректировка техники исполнения	
	43	Совершенствование прямой верхней передачи	Корректировка техники исполнения	
	44	Совершенствование прямого нападающего удара	Корректировка техники исполнения	
	45	Совершенствование прямого нападающего удара	Корректировка техники исполнения	
	46	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	Корректировка техники исполнения	
	47	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	Корректировка техники исполнения	
	48	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	Корректировка тактики игры	
	49	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	
	50	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	
	51	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	
	52	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству	Корректировка техники	

		учащихся	и тактики игры	
	53	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи	Фронтальный опрос, практические умения	
	54	Бег в равномерном темпе до 12 минут	Измерение пульса до и после бега	
	55	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Измерение пульса до и после бега	
	56	Закрепление. Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча	Фиксирование результатов	Комплексная программа физического воспитания
	57	Подтягивание на перекладине	Фиксирование результатов	Комплексная программа физического воспитания
	58	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	Индивидуализация нагрузки и отягощения	
	59	Игра в «Стритбол» по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	
	60	Игра в «Стритбол» по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	
	61	Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	
	62	Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	
	63	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метро (д); с 13-15 метров (м)	Оценка практических умений. Корректировка техники метания	
	64	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Корректировка техники исполнения, страховка	
	65	Темповый переворот боком «колесо», два переворота	Корректировка техники исполнения, страховка	
	66	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Корректировка техники исполнения, страховка	
	67	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	Идивидуализация нагрузки и отягощений	
	68	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4	Фиксирование	Комплексная

		повтора)	результатов	программа физического воспитания
	69	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	Корректировка техники движений	
	70	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг)	Корректировка техники движений	
	71	Равномерный бег до 12 минут	Снятие пульса до и после бега	
	72	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров	Корректировка техники метания	
	73	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	Дозировка нагрузки	
	74	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	Дозировка нагрузки	
	75	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов	Корректировка техники движений	
	76	Челночный бег 3х10; 4х10 метров	Фиксирование результатов	Комплексная программа физического воспитания
	77	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Корректировка техники и тактики игры	
	78	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	
	79	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	
	80	Комбинации из изученных элементов баскетбола	Корректировка техники и тактики игры	
	81	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	
	82	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	
	83	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	
	84	Совершенствование техники тройного прыжка с места	Корректировка техники	
	85	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)	Корректировка техники	

			и тактики бега	
	86	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	Фиксирование результатов	Комплексная программа физического воспитания
	87	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)	Фронтальный опрос. Индивидуализация нагрузки	
	88	Бег на 100 метров	Фиксирование результатов	Комплексная программа физического воспитания
	89	Бег на 200 метров	Фиксирование результатов	Комплексная программа физического воспитания
	90	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	Фиксирование результатов	Комплексная программа физического воспитания
	91	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	Корректировка техники	
	92	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	Фиксирование результатов	Комплексная программа физического воспитания
	93	Челночный бег 3х10; 4х10 метров	Фиксирование результатов	Комплексная программа физического воспитания
	94	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»	Фронтальный опрос	
	95	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д)	Фиксирование результатов	Комплексная программа физического воспитания
	96	Учётный урок: прыжки в длину с места	Фиксирование результатов	Комплексная программа физического воспитания
	97	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Фиксирование результатов	Комплексная программа физического воспитания

	98	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	Корректировка техники выполнения	
	99	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов		
	100	Учётный урок: бег 2000 метров на результат	Фиксирование результатов	Комплексная программа физического воспитания
	101	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	
	102	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся. Подведение итогов учебного года	Корректировка техники и тактики игры	

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.