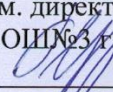
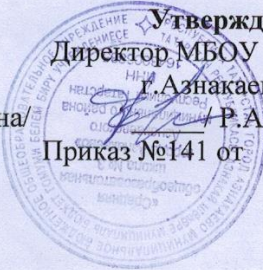


Рассмотрено
Руководитель МО
 / С.Р.Булатова /
Протокол №__1__от
« 31 » августа 2022г.
31.08.2022г.

Согласовано
Зам. директора по УР МБОУ
«СОШ №3 г.Азнакаево»РТ
 / Г.Т.Нигматуллина /
«31» августа 2022г

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №3
г.Азнакаево» РТ
 / Р.А.Исламов /
Приказ №141 от


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**По физической культуре для 10а класса
Булатовой Светланы Рафгатовны,
учителя высшей квалификационной категории,
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №3 города Азнакаево»
Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
31 августа 2022г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет **физическая культура**

предмет

Класс **10А**

Учитель **Булатова Светлана Рафгатовна**

Количество часов:

Всего **105** часа; часов в неделю **3**.

Почасовое выполнение программы в течение учебного года

Класс	ч е т в е р т и				за учеб- ный год
	1	2	3	4	
10А	24	21	32	28	105

Планирование составлено на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Примерной программы среднего общего образования по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА 10 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество
		Класс
		10
	Базовая часть	90
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i> Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации с самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	В процессе урока
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощениями локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально - ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры, оздоровительная ходьба и бег.	В процессе урока
3.	Спортивно –оздоровительная деятельность	
3.1.	Спортивные игры Баскетбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в за-	31

	данном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность Футбол: совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	16
1.4	Плавание. Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками	5

1.5	Легкая атлетика Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2X2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	20
1.6	Лыжная подготовка Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	18
1.7	Элементы единоборств Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств Упражнения в парах, овладение приемами самообороны, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	7
2	Вариативная часть	8
2.1	Прикладная физическая подготовка. Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств Упражнения в парах, овладение приемами самообороны, подвижные игры.	3
2.2	Баскетбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	5
	Итого	105

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССОВ

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 (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, значении 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 целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

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 профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности 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 самостоятельных 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 самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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 Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 ----- 215	----- 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1Х1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); 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 единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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 физкультурно-оздоровительной 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; осуществлять 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.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс (3 ч в неделю, всего 105 часов)

№	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Количество часов	Календарные сроки	
			план	факт
Легкая атлетика – 14 часов				
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м.	1	5.09	
2	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование.	1	6.09	
3	Биохимические основы бега. Развитие скоростно-силовых качеств	1	7.09	
4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	1	12.09	
5	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	1	13.09	
6	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	1	14.09	
7	Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние	1	19.09	
8	Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние	1	20.09	
9	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1	21.09	
10	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1	26.09	
11	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Специальные беговые упражнения	1	27.09	
12	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. СБУ	1	28.09	
13	Преодоление препятствий. 6-минутный бег, м	1	3.10	
14	Преодоление препятствий. Прыжки в длину с места	1	4.10	
Элементы единоборств 10 часов				

15	Захваты рук и туловища. Приемы борьбы за выгодное положение.	1	5.10	
16	Захваты рук и туловища.	1	10.10	
17	Приемы борьбы лежа и стоя.	1	11.10	
18	Силовые упражнения и единоборства в парах	1	12.10	
19	Упражнения по овладению приемами страховки	1	17.10	
20	Приемы самостраховки.	1	18.10	
21	Освобождение от захватов.	1	19.10	
22	Приемы борьбы лежа и стоя.	1	24.10	
23	Учебная схватка	1	25.10	
24	Подтягивание: Мальчики из положения виса; Девочки из положения лёжа	1	26.10	
Гимнастика с элементами акробатики 16 часов				
25	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1	7.11	
26	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1	8.11	
27	Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	1	9.11	
28	Мальчики: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см Девочки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110)	1	14.11	
29	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;	1	15.11	
30	Наклон вперед из положения стоя	1	16.11	
31	Мальчики: Длинный кувырок через препятствие стойка на руках с помощью; Девочки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1	21.11	
32	Мальчики: Длинный кувырок через препятствие стойка на руках с помощью; Девочки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1	22.11	
33	Мальчики: Лазанье по двум каната без помощи ног. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Девочки: Упражнения в висах упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	1	23.11	
34	Мальчики: Лазанье по двум каната без помощи ног. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Девочки: Упражнения в висах упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	1	28.11	
35	Упражнения с гимнастической скамейкой	1	29.11	
36	Упражнения на гимнастическом бревне	1	30.11	

37	Упражнения на гимнастической стенке		5.12	
38	Упражнения с гимнастическими снарядами.		6.12	
39	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне		7.12	
40	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.		12.12	
Плавание. 5 часов				
41	Плавание на боку, брассом, на спине.	1	13.12	
42	Плавание в одежде Освобождение от одежды в воде	1	14.12	
43	Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	1	19.12	
44	Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки) на суше.	1	20.12	
45	Плавание на боку, брассом, на спине (теория).	1	21.12	
Лыжная подготовка 18 часов				
45	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	2	9.01	
46			10.01	
47	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	11.01	
48	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	2	16.01	
49			17.01	
50	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	18.01	
51	Преодоление подъемов и препятствий	2	23.01	
52			24.01	
53	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	25.01	
54	Преодоление подъемов и препятствий.	2	30.01	
55			31.01	
56	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	1.02	
57	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	2	6.02	
58			7.02	
59	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	8.02	
60	Преодоление подъемов и препятствий.	2	13.02	
61			14.02	
62	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	15.02	
Волейбол-15 часов				
63	Варианты техники приема и передач мяча	1	20.02	

64	Варианты техники приема и передач мяча	1	21.02	
65	Варианты подач мяча	1	22.02	
66	Варианты подач мяча	1	27.02	
67	Варианты нападающего удара через сетку	1	28.02	
68	Варианты нападающего удара через сетку	1	1.03	
69	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1	6.03	
70	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1	7.03	
71	Варианты техники приема и передач мяча	1	8.03*	
72	Варианты техники приема и передач мяча	1	13.03	
73	Варианты подач мяча	1	14.03	
74	Варианты подач мяча	1	15.03	
75	Атака из 2 зоны	1	20.03	
76	Атака из 4 зоны	1	21.03	
77	Атака из 2;4 зон Учебная игра.	1	22.03	
Баскетбол 15 часов				
78	Баскетбол. Инструктаж по ТБ	1	3.04	
79	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	4.04	
80	Передачи мяча различными способами на месте.	1	5.04	
81	Бросок мяча в движении.	1	10.04	
82	Быстрый прорыв.	1	11.04	
83	Передачи мяча различными способами в движении	1	12.04	
84	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	17.04	
85	Зонная защита. Учебная игра	1	18.04	
86	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением	1	19.04	
87	Ведение мяча с сопротивлением.	1	24.04	

88	Челночный бег 3x10	1	25.04	
89	Штрафной бросок	1	26.04	
90	Штрафной бросок. Учетный урок	1	1.05*	
91	Учебная игра.	1	2.05	
92	Учебная игра.	1	3.05	
Футбол 7 часов				
93	Варианты ведения мяча без сопротивления	1	8.05	
94	Варианты ведения мяча с сопротивлением	1	9.05*	
95	Действия против игрока без мяча	1	10.05	
96	Действия против игрока с мячом	1	15.05	
97	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	16.05	
98	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	17.05	
99	Учебная игра.	1	22.05	
Легкая атлетика-6 часов				
100	Высокий и низкий старт до 40 м.	1	23.05	
101	Стартовый разгон.	1	24.05	
102	Бег на результат на 100 м	1	29.05	
103	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1	30.05	
104	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1	30.05*	
105	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	1	31.05	

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

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

- Уровни физической подготовленности учащихся соответствуют следующим оценкам:

Низкий - 3

Средний – 4

Высокий - 5

Критерии и нормы оценки учащихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-ых классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитываются психологические особенности подростков, аргументируется выставление той или иной оценки, шире привлекаются учащиеся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости в большей мере необходимо ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощряется его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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, учитываются темп (динамика изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). Задание 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 для выставления высокой оценки.

**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 непонимание и 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
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

Ш. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельности

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь, 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 физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточно-му темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

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.

Критерии оценивания теорию физической культуры

Оценка «5» ставится в том случае, если учащийся может:

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 профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности 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.

Оценка «4» ставится:

если ответ удовлетворяет основным требованиям и ответу на оценку «5», но учащийся не использует собственный план ответа, новые примеры, не применяет знания в новой ситуации, не использует связи с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других предметов. Ответ содержит неточности в изложении материала, фактов, определения понятий, объяснение взаимосвязей и выводов. Неточности исправляются при ответе на дополнительные вопросы.

Оценка «3» ставится:

если большая часть ответа удовлетворяет требованиям и ответу на оценку «4», но в ответе обнаруживаются отдельные пробелы и допущены неточности: учащийся обнаруживает понимание учебного материала при недостаточной полноте усвоения понятий или последовательности изложения материала, затрудняется в показе на примерах.

Оценка «2» ставится:

если учащийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы.