

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса.

1. Пояснительная записка

1.1 Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовку.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач, направленных 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.

1.2. Место учебного курса в учебном плане.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2008г.).

В соответствии ФБУПП учебный предмет « Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится в 10-11 классе – 105 часов в год (3 часа в неделю).

Рабочая программа соответствует Федеральному компоненту стандарта образования по ступени средней (полной) общей школы и учебному плану МБОУ СОШ № 32 на 2014-2015 учебный год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Физическая культура.10-11 классы. » Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва. «Просвещение», 2012.

1.3. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Федеральный уровень.

1. Федеральный закон от 29.12.2012г.т.№273-ФЗ «т.Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013);
2. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
3. Федеральный закон РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 06.11.2011 №412-ФЗ;
4. Письмо Министерства образования и науки РФ « О введении третьего часа физической культуры» от 08.10.2010№ ИК-1494/19;
5. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290).
6. Медико-биологический контроль над организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья / Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 г. № МД-583/19;
7. Об утверждении Концепции региональной системы оценки качества образования Челябинской области / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2013 г. № 03/961;
8. Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089;
9. О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. № 03-126;
10. Приказ Министерства образования и науки России и Минспорттуризма России « О порядке проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников « Президентские состязания», порядке проведения Всероссийских спортивных игр

« Президентские состязания» от 27.09.2010 № 699/1009;

Региональный уровень.

1. Закон Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543.
2. Об утверждении Концепции региональной системы оценки качества образования Челябинской области / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2013 г. № 03/961.

В данной программе **инструктивно-методическое обеспечение** по физической культуре осуществляется на основе следующих нормативных документов:

Федеральный уровень.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М.: Просвещение, 2013. – 63с.;
2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России /Текст/: учебное издание /А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, В.А. Тишков, - М.: просвещение, 2010. – 24с.;
3. Фундаментальное ядро содержания общего образования / под ред. В.В.Козлова,А. М. Кондакова. – М. – Просвещение , 2009. – 59с.;
4. «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов» /сост. В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва, « Просвещение», 2008 г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.
5. Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
6. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор пособие для учителя /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. – М.: Просвещение, 2010.223с.

Региональный уровень.

4. Методическое письмо от 30.06.2014г. «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Челябинской области в 2014году.

2. Содержание учебного предмета «физическая культура»

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы:

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы:

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально

ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы:

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания.

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры.

Баскетбол: закрепление и совершенствование ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств.

Волейбол: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приема и передач мяча, подачи мяча, нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий, тактики игры.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения: повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении.

ОРУ: без предметов, с предметами, в парах.

Упражнения в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, сзади, подъем переворотом, подъем разгибом, соскок махом назад.

Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью, переворот боком, прыжки в глубину (высота 150-180 см), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости, развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.

Легкая атлетика.

Спринтерский бег: высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег на результат 100м, эстафетный бег.

Длительный бег: бег в равномерном и переменном темпе 15-25 минут, бег на 2000м и 3000м

Прыжки: в длину с места, многоскоки, в длину с разбега.

Метание: метание в цель и на дальность теннисного мяча, броски набивного мяча.

Развитие физических качеств: развитие выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных и координационных способностей.

Элементы единоборств.

Приемы самообороны, приемы борьбы стоя и лежа, силовые упражнения и единоборства в парах, развитие координационных способностей, подвижные игры «сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.

3. Требования к уровню подготовленности 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 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	5,0 сек.	5,4 сек.
	Бег 100 м	14,3 сек.	17,5 сек.

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 сек.	
	Кроссовый бег на 2 км		10 мин 00 сек.

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 2,5 х 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (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.

МБОУ СОШ №32, г. Озерск

3. Календарно – тематическое планирование, 10 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание	Форма контроля	Дата проведения	
				план	факт

Раздел программы: Легкая атлетика – 11 часов

1.	Инструктаж по ТБ. <i>Понятие об утомлении и переутомлении</i>	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. <i>Понятие об утомлении и переутомлении.</i> Активный и пассивный отдых.	Устный опрос.	4.09	
2	Спринтерский бег. Высокий старт.	Теоретические сведения, Специальные беговые упражнения Высокий старт. Ускорения с высокого старта, Встречная эстафета. <i>Тестирование – прыжок в длину с места</i>	Индивидуальный контроль	4.09	

3	Высокий старт. Стартовый разгон	Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением 5- 6 серий по 20 – 30м	Текущий	6.09	
4	Низкий старт. Развитие скоростных способностей	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 x 10 метров.	Индивидуальный контроль	11.09	
5	Низкий старт Бег 30м на результат	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег со старта 3- 4 x410 метров. <i>Тестирование - Бег со старта 30 м.</i>	Тестирование Бег 30 метров Д: 4,8 5,3 5,9	11.09	
6	Бег со старта 60 м. Финальное усилие.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на финише 2 – 3 x 10 метров <i>Тестирование - Бег со старта 60 м.</i>	Тестирование Бег 60 м: Д.9,8 10,4 10,9	13.09	
7	Эстафеты.	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Текущий	18.09	
8	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров.	Текущий	18.09	

9	Развитие скоростных способностей, координации.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью. <i>Тестирование - Челночный бег – на результат.</i>	Индивидуальный контроль	20.09	
10	Бег со старта Финальное усилие.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 100метров.	Текущий	25.09	
11	Эстафеты.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Текущий	25.09	

Раздел программы: Кроссовая подготовка – 9 часов

12	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 200—600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и Спортивные игры. <i>Тестирование - прыжки через скакалку за 1мин.</i>	Текущий	27.09	
----	------------------------	--	---------	-------	--

13	Развитие выносливости. Преодоление препятствий	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	Текущий	2.10	
14	Переменный бег. Развитие выносливости.	Медленный бег 1500 м в чередовании с ходьбой и с изменением направления по сигналу. Спортивные игры.	Текущий	2.10	
15	Переменный бег. Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные упражнения бегуна. Медленный бег 2000 м в чередовании с ходьбой .Спортивные игры.	Текущий	9.10	
16	Развитие выносливости.	ОРУ. Гладкий бег 2000 м по стадиону. Спортивные игры.	Текущий	9.10	
17	Развитие выносливости.	ОРУ в движении.	Индивидуальный контроль	11.10	

		Специальные беговые упражнения. <i>КУ - Бег 1000 м на результат.</i>			
18	Переменный бег – 10 минут. Развитие выносливости.	ОРУ .Специальные беговые упражнения. Переменный бег – 15 – 20 минут. Спортивные игры. <i>Тестирование – пресс за 1 минуту</i>	Индивидуальный контроль	16.10	
19	Гладкий бег. Бег в равномерном темпе.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <i>КУ - Бег на 2000 м.</i> Спортивные игры.	Индивидуальный контроль	16.10	
20	Бег в равномерном темпе.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Спортивные игры	Текущий	18.10	

Раздел программы: Баскетбол – 7 часов

21	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники	Устный опрос.	23.10	
----	---	--	---------------	-------	--

		перемещений, в парах, в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.			
22	Ловля и передача мяча.	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	23.10	
23	Ловля и передача мяча.	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	25.10	
24	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с б/б мячом.	Текущий	30.10	

		Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам			
25		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с б/б мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	30.10	
26		ОРУ с б/б мячом. Ведение б/б мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча в парах и тройках в движении <i>Тестирование – прыжки через скакалку за 1 минуту</i>	Текущий	13.11	
27		ОРУ с б/б мячом. Ведение б/б мяча с изменением направления и высоты отскока Эстафеты с б/б мячами.	Текущий	13.11	

Раздел программы: Баскетбол – 5 часов

28	Ловля и передача мяча.	Инструктаж Т/Б по баскетболу ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники передач мяча на месте и в движении в парах. Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	15.11	
29		ОРУ с мячом в движении. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах, в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	20.11	
30-31	Ведение мяча	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления без сопротивления и с защитником. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	20.11	

32	Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	22.11	
----	----------------------------	---	---------	-------	--

Раздел программы: Гимнастика – 9 часов

№п /п	Тема урока	Содержание	Форма контроля	Дата	
				план	факт
33	Основы знаний. Упражнения на гибкость.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. ОРУ в парах. Упражнения на гибкость.	Текущий	27.11	
34	Акробатические упражнения	ОРУ на месте Кувырок вперед, назад, равновесие на одной, полушпагат	Текущий	27.11	

		Упражнения на гибкость.			
35		ОРУ на гимнастической стенке Кувырок вперед, назад, равновесие на одной, кувырок вперед-назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. <i>Тестирование – тест на гибкость</i>	Индивидуальный контроль	29.11	
36	Акробатика. Развитие координационных способностей	ОРУ со скакалками Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа и стоя с помощью. Развитие координационных способностей	Текущий	4.12	
37	Акробатика. Развитие координационных способностей	ОРУ с н/мячами Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа и стоя с помощью. 2 кувырка вперед слитно Развитие координационных способностей.	Текущий	4.12	
38	Акробатика. Развитие гибкости	ОРУ с предметами Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа и стоя с помощью. <i>КУ - 2 кувырка вперед слитно</i>	Индивидуальный контроль	6.12	

		Развитие гибкости			
39	Акробатика. Развитие гибкости.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. <i>КУ – акробатическая комбинация</i> Развитие координации и гибкости.	Индивидуальный контроль	11.12	
40	Упражнения в висе и упорах. Развитие силовых способностей.	ОРУ на осанку. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Развитие силовых способностей <i>Тестирование - подтягивание на низкой перекладине</i>	Индивидуальный контроль	11.12	
41	Развитие физических качеств	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. <i>Тестирование – упр.на пресс за 1 минуту</i>	Индивидуальный контроль	13.12	

Раздел программы: Волейбол – 7 часов

42 - 43	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ в движении, Перемещение в стойке волейболиста.	Опрос	18.12	
------------	---	--	-------	-------	--

	<i>НРК – «История возникновения игры в волейбола»</i>	Комбинации из освоенных элементов техники . Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол. <i>НРК – История возникновения игры в волейбола</i>			
44-45	Прием и передача мяча. <i>НРК – «Развитие волейбола в Озерском городском округе»</i>	ОРУ с в/б мячами Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. <i>НРК – развитие волейбола в Озерском городском округе</i>	Текущий	18.12	
46-47	Прием мяча после подачи. <i>НРК – «Развитие волейбола в России»</i>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. <i>КУ – передача в/б мяча над собой</i>	Индивидуальный контроль	20.12	

		<i>НРК – Развитие волейбола в России.</i>			
48	Подача мяча. <i>НРК – «Волейбол – олимпийский вид спорта»</i>	ОРУ в движении Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров;. Учебная игра. <i>НРК – Волейбол – олимпийский вид спорта</i>	Текущий	25.12	

Раздел программы: Гимнастика – 9 часов

49	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Развитие силовых способностей.	ОРУ на месте Повторение кувырков вперед. Обучение кувырку через препятствие. Совершенствование силовых упражнений на мышцы плечевого пояса - комплекс упражнений	Текущий		
50	Акробатика	ОРУ, Кувырок вперед, назад, равновесие на одной,	Текущий		

		полушпагат. Упражнения на гибкость.			
51		ОРУ на месте у гимнастической стенке. Совершенствование изученных акробатических элементов. Обучение кувырку через препятствие Упр. на гибкость	Текущий		
52		ОРУ со скакалками. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование техники ранее изученных акробатических элементов	Текущий		
53		ОРУ с предметами Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа и стоя с помощью. Развитие координационных способностей	Текущий		
54	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ на гимнастической стенке. Совершенствование акробатической связки. Обучение стойке на руках. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий		

		(поднимание туловища за 1 мин.).			
55	Развитие координационных способностей.	ОРУ на гимнастической стенке. Совершенствование акробатической связки. Обучение перевороту боком. Совершенствование стойки на руках. <i>Тестирование – Контроль скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.).</i>	Индивидуальный		
56	Развитие силовых способностей.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов. <i>КУ – Контроль силовых упражнений на мышцы рук - отжимания в упоре лежа</i>	Индивидуальный		
57	Развитие скоростно-силовых способностей	Повороты на месте, перестроение из колонны по одному в колонну по три уступами. ОРУ на месте без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей <i>Тестирование – Пресс за 1 минуту</i>	Тестирование Упр. на пресс «5»- 35 «4»- 25 «3» -20		

Раздел программы: Кроссовая подготовка – 3 часа

58	Бег в равномерном темпе.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения	Текущий		
----	--------------------------	--	---------	--	--

		Бег в равномерном темпе до 10 минут. Спортивные игры.			
59	Развитие выносливости	ОРУ на месте Бег с изменением скорости и направления до 10 минут. Упр. для развития гибкости	Текущий		
60		ОРУ на месте в парах. Бег в чередовании с прыжками через скакалку. Учебная игра в волейбол	Текущий		

Раздел программы: Элементы единоборств – 9 часов

61	Овладение техникой приемов единоборств	ОРУ на месте Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Подвижные игры: «Вытащи соперника из круга», «Затащи соперника в круг»	Текущий		
62	Овладение техникой приемов единоборств	ОРУ. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Подвижные игры: «Вытолкай соперника из круга» «Наступи сопернику на ногу»	Текущий		
63	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ. Подвижные игры с элементами единоборств	Текущий		

	и координационных способностей	« Оторви соперника от пола и вынеси из круга» «Собери кегли» « Затащите соперников за свою линию»			
64		ОРУ. Подвижные игры с элементами единоборств: «Оторви от ковра пятку соперника», « Затащи соперника за свою линию», « Вытолкай соперника за линию»	Текущий		
65	Овладение техникой приемов единоборств	ОРУ. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Подвижные игры с элементами единоборств: « Перетащи соперника на свою сторону» « Захвати кушак противника» С/И «Борьба за мяч»	Текущий		
66		ОРУ. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Подвижные игры с элементами единоборств: « Сохрани равновесие»,« Защити свое плечо»	Текущий		
67	Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей	ОРУ. Подвижные игры с элементами единоборств: «Вытолкай соперника из круга».	Текущий		

		С/И «Борьба за мяч»			
68		ОРУ на сопротивление Подвижные игры с элементами единоборств: « Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие»	Текущий		
69		ОРУ на сопротивление Подвижные игры с элементами единоборств: « Собери кегли», «Перетяни на свою сторону» С/и « Борьба за мяч»	Текущий		

Раздел программы: Баскетбол – 9 часов

70	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
71	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника , различными способами на месте	Текущий		

		и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам			
72	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра в стритбол	Текущий		
73		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). <i>КУ – ведение б/б мяча с изменением направления</i> Учебная игра.	Индивидуальный контроль		
74	Бросок мяча	ОРУ с мячом	Текущий		

		Варианты ловли и передачи мяча, ведения мяча Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке). Эстафеты.			
75		ОРУ с мячом Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке). <i>Тест – челночный бег 3х10м</i>	Тестирование		
76	Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния, из – под щита. Учебная игра	Текущий		
77		ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и	Текущий		

		передачи мяча Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения из – под щита. Учебная игра			
78	Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Учебная игра в стритбол	Текущий		

Раздел программы: Волейбол – 11 часов

79	Передачи мяча	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ в движении Стойка в/б и передвижение игрока в стойке Верхняя передача мяча двумя руками на месте и с шагом в парах Прием мяча двумя руками снизу на месте в парах <i>Тестирование – прыжки через скакалку за 1 минуту</i>	Устный опрос. Тестирование		
80	Передачи мяча	ОРУ в движении Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении в парах	Текущий		

	<i>НРК – организация и проведение соревнований</i>	Передача мяча снизу двумя руками на месте в парах Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам <i>НРК – организация и проведение соревнований</i>	Устный опрос.		
81	Передачи мяча <i>НРК – жестикуляция судей в волейболе</i>	ОРУ в движении Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении в парах КУ - Передача мяча снизу двумя руками на месте в парах Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам <i>НРК – жестикуляция судей в волейболе</i>	Индивидуальный Устный опрос.		
82	Передачи мяча <i>НРК – Современный волейбол на международной арене</i>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения в передачах мяча через сетку. КУ - – верхняя и нижняя передача у стенки. <i>НРК – Современный волейбол на международной арене</i>	Индивидуальный Устный опрос.		

83	Подача мяча <i>НРК – Современный волейбол на международной арене</i>	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: -имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 –7 м; -подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; - подачи из – за лицевой линии.; - подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки на точность попадания. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам <i>Современный волейбол на международной арене</i>	Текущий Устный опрос		
84	Нападающий удар	ОРУ в движении Передачи мяча двумя руками сверху над собой; в парах на месте и в движении Подачи мяча, прием мяча с подачи Прямой нападающий удар Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам <i>КУ – передача мяча сверху и с низу на месте индивидуально</i>	Индивидуальный		
85	Нападающий удар <i>НРК - Площадка для игры в волейбол,</i>	Передачи мяча двумя руками сверху над собой; в парах на месте и в движении; Подачи мяча, прием мяча с подачи	Текущий		

	<i>инвентарь и оборудование</i>	Прямой нападающий удар Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам <i>НРК - Площадка для игры в волейбол, инвентарь и Оборудование</i>	Устный опрос		
--	---------------------------------	--	--------------	--	--

Раздел программы: Кроссовая подготовка – 6 часов

86	Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а Комплекс ОРУ на основные мышечные группы Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Спортивные игры	Устный опрос Текущий		
87	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно Спортивные игры.	Текущий		
88	Переменный бег	ОРУ в движении Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Текущий		

89	Равномерный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	Текущий		
90	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. <i>КУ - Бег 1000 метров – на результат.</i>	Индивидуальный		
91	Гладкий бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <i>Бег на 2000 метров без учета времени</i> Спортивные игры.	Индивидуальный		

Раздел программы: Легкая атлетика – 10 часов

92	Спринтерский бег. Стартовый разгон	Инструктаж ТБ по легкой атлетике при занятиях на стадионе. ОРУ на месте Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Устный опрос Текущий		
93	Спринтерский бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Тестирование:		

	Высокий и низкий старт.	Бег из различных И. П. старта Стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. <i>Тестирование - Бег 30 м на результат</i>	Бег 30 метров Д: 4,8 5,3 5,9		
94	Спринтерский бег. Финальное усилие.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на финише 2 – 3 x 10 метров. <i>Тестирование – Бег со старта 60 м.</i>	Тестирование Бег 60 м: 9,8 10,4 10,9		
96	Эстафеты.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Спортивные игры	Текущий		
97	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат	Текущий		
98	Развитие прыгучести.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки.	Тестирование		

		Тестирование – Прыжки в длину с места.			
99	Метание малого мяча на дальность с разбега.	ОРУ на месте на мышцы плечевого пояса. Развитие выносливости (медленный бег до 1500 м). Повторение техники метания малого мяча на дальность	Текущий		
100		ОРУ на месте на мышцы плечевого пояса Развитие выносливости (медленный бег до 2000 м). Повторение техники метания малого мяча на дальность	Текущий		
101		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>КУ - Метание теннисного мяча на дальность с места и разбега</i>	Индивидуальный		
102	Контрольный зачет: контроль общей выносливости.	Контрольный зачет: контроль бега на выносливость (бег 2000м) Развитие физических качеств (спортивные игры).	Индивидуальный		

11 класс

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Форма контроля	Дата проведения	
				план	факт
Раздел программы: Легкая атлетика – 11 часов					
1.	Инструктаж по ТБ. Основы знаний «Активный и пассивный отдых» Развитие скоростных качеств	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. ОРУ на месте Специальные беговые упражнения, Ускорения с высокого старта Спортивные игры	Устный опрос.	4.09	
2	Спринтерский бег. Низкий старт.	ОРУ в движении и на месте, Медленный бег до 600м, Специальные беговые упражнения Низкий старт. Бег с низкого и высокого старта Встречная эстафета. Спортивные игры	Текущий	4.09	
3	Низкий старт. Стартовый разгон	ОРУ в движении и на месте, Медленный бег до 600м, Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20сек)	Текущий	6.09	

		Бег с ускорением 5- 6 серий по 20 – 30м			
4	Низкий старт. Развитие скоростных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 x 10 метров. Спортивные игры	Текущий	11.09	
5	Бег по дистанции. Финиширование. Бег 30м на результат	ОРУ в движении и на месте, Медленный бег до 600м, Специальные беговые упражнения. Бег со старта 3- 4 x10 метров. <i>Тестирование - Бег со старта 30 м.</i>	Тестирование Бег 30 метров 4,8 5,3 5,9	11.09	
6	Бег со старта 60 м. Финальное усилие.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на финише 2 – 3 x 10 метров . <i>Тестирование - Бег со старта 60 м.</i>	Тестирование Бег 60 м: 9,8 10,4 10,9	13.09	
7	Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Текущий	18.09	

8	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. <i>Тестирование– прыжок в длину с места</i>	Тестирование	18.09	
9	Развитие скоростных способностей, координации.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью. <i>Тестирование – Челночный бег 3х10</i>	Тестирование Челночный бег 3х10м 8,4 9,3 9,6	20.09	
10	Бег со старта Финальное усилие.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <i>КУ - Бег со старта 100метров на результат</i>	Индивидуальный	25.09	
11	Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Спортивные и подвижные игры <i>Тестирование – прыжки через скакалку за 1 мин.</i>	Тестирование	25.09	

Кроссовая подготовка - 9 часов

12	Развитие выносливости.	О.Р.У. на месте Специальные беговые упражнения Медленный бег в чередовании с ходьбой до 2000 м Подвижные игры	Текущий	27.09	
13		О.Р.У. на месте Медленный бег в чередовании с ходьбой до 3000 м Подвижные игры <i>Тестирование – пресс за 1 мин.</i>	Тестирование	2.10	
14	Переменный бег. Развитие выносливости.	О.Р.У. на месте. Специальные беговые упражнения Медленный бег 1500 м в чередовании с ходьбой и с изменением направления по сигналу. Спортивные игры.	Текущий	2.10	
15	Переменный бег Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные упражнения бегуна. Медленный бег 2000 м в чередовании с ходьбой. Спортивные игры.	Текущий	9.10	
16	Развитие выносливости. Бег в переменном темпе	О.Р.У. на месте. Специальные упражнения бегуна Медленный бег 20 мин. с 2-3 ускорениями до 50-60 м Подвижные игры	Текущий	9.10	

Рабочая программа по физической культуре, 10-11 класс (2015-2016 учебный год)

17	Развитие выносливости. Бег в переменном темпе	О.Р.У. на месте Специальные беговые упражнения <i>КУ - 6-минутный бег</i> Подвижные игры	Индивидуальный	11.10	
18	Переменный бег – 10 минут Развитие выносливости.	ОРУ. Специальные беговые упражнения Переменный бег – 15 – 20 минут с 2-3 ускорениями по 20-30 метров Спортивные игры.	Текущий	16.10	
19	Бег в равномерном темпе.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Спортивные игры	Текущий	16.10	
20	Гладкий бег. Бег в равномерном темпе.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <i>КУ – Бег на 2000 м в равномерном темпе без учета времени</i> Спортивные игры.	Индивидуальный	18.10	

Баскетбол - 7 часов

21	ТБ на уроках баскетбола. Стойки и передвижения, повороты,	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом.	Устный опрос	23.10	
----	--	--	--------------	-------	--

	остановки.	Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах, в нападающей и защитной стойке. Учебная игра.			
22	Ловля и передача мяча.	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Текущий	23.10	
23	Ловля и передача мяча.	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении. <i>КУ – передача б/б мяча на месте в стену за 20 сек.</i> Учебная игра « Мяч капитану»	Индивидуальный	25.10	
24	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с б/б мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Текущий	30.10	

		Учебная игра « Мяч капитану»			
25		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с б/б мячом. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	30.10	
26		ОРУ с б/б мячом. Ведение б/б мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча в парах и тройках в движении. Учебная игра в баскетбол.	Текущий	13.11	
27		ОРУ с б/б мячом. Ведение б/б мяча с изменением направления и высоты отскока. Эстафеты с б/б мячами.	Текущий	13.11	

28	Ловля и передача мяча.	<i>Инструктаж Т/Б по баскетболу.</i> <i>ОРУ с мячом.</i> <i>Комбинации из освоенных элементов техники передач мяча на месте и в движении в парах.</i> <i>Развитие координационных способностей.</i> <i>Учебная игра « Мяч капитану»</i>	Текущий	15.11	
29		<i>ОРУ с мячом в движении.</i> <i>Перемещение в стойке баскетболиста</i> <i>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах, в нападающей и защитной стойке.</i> <i>Развитие координационных способностей.</i> <i>Учебная игра « Мяч капитану»</i>	Текущий	20.11	

30-31	Ведение мяча	<i>Комплекс упражнений в движении.</i> <i>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).</i> <i>Учебная игра.</i>	Текущий	20.11	
32	Бросок мяча в движении.	<i>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча.</i> <i>Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения из – под щита.</i> <i>Учебная игра</i>	Текущий	22.11	

Раздел программы: Гимнастика – 9 часов

33	Основы знаний. Упражнения на гибкость.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. ОРУ в парах. Упражнения на гибкость.	Устный опрос	27.11	
34	Акробатические упражнения	ОРУ у гимнастической стенке. Кувырок вперед, назад, равновесие на одной, полушпагат Упражнения на гибкость. <i>Тест на гибкость</i>	Тестирование	27.11	

35		ОРУ в парах. Комбинация из акробатических элементов :Кувырок вперед, назад, равновесие на одной, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Спортивные игры	Текущий	29.11	
36	Акробатика. Развитие координационных способностей	ОРУ со скакалками. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа и стоя с помощью. Развитие координационных способностей <i>Тестирование – прыжки через скакалку за 1 мин.</i>	Тестирование	4.12	
37		ОРУ с н /мячами Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа и стоя с помощью, 2 кувырка вперед слитно Развитие координационных способностей. <i>Тестирование – бросок н/м весом 1 кг</i>	Тестирование	4.12	
38	Акробатика.	ОРУ с предметами Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа и стоя с помощью, кувырок назад вполушпагат <i>КУ - 2 кувырка вперед слитно</i>	Индивидуальный	6.12	

39	Акробатика.	ОРУ в парах. <i>КУ - Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.</i> Развитие координации и гибкости.	Индивидуальный	11.12	
40	Упражнения в висе и упорах. Развитие силовых способностей.	ОРУ на осанку. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Развитие силовых способностей <i>Тестирование –Подтягивание на низкой перекладине</i>	Тестирование	11.12	
41	Развитие физических качеств: гибкости, координации и выносливости	ОРУ в движении. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Комплекс упр. на основные мышечные группы <i>КУ – отжимание в упоре лежа</i>	Индивидуальный	13.12	

Раздел программы: Волейбол - 7 часов

42 - 43	Стойки и передвижения, повороты, остановки. <i>НРК –«Физическая культура и спорт в России»</i>	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ в движении. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники . Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол. <i>НРК – Физическая культура и спорт в России</i>	Устный опрос	18.12	
------------	---	---	--------------	-------	--

44-45	Прием и передача мяча. <i>НРК – «Развитие волейбола в Озерском городском округе»</i>	ОРУ в движении. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. <i>НРК – развитие волейбола в Озерском городском округе</i>	Текущий	18.12	
46-47	Прием мяча после подачи. <i>НРК – « Влияние физических упражнений на организм учащихся в процессе занятий волейболом»</i>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. <i>КУ– верхняя и нижняя передача у стенки.</i> Развитие прыгучести. Учебная игра. <i>НРК – Влияние физических упражнений на организм учащихся в процессе занятий волейболом</i>	Индивидуальный	20.12	
48	Подача мяча. <i>НРК –« Гигиена, врачебный контроль , самоконтроль»</i>	ОРУ в движении. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: - имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; -подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров;. Учебная игра.	Текущий	25.12	

НРК – Гигиена, врачебный контроль , самоконтроль

Раздел программы: Гимнастика – 9 часов

49	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Развитие силовых способностей.	ТБ на уроках гимнастики. ОРУ на месте Повторение кувырков вперед. Обучение кувырку через препятствие. Совершенствование силовых упражнений на мышцы плечевого пояса - комплекс упр.	Опрос		
50	Акробатика	ОРУ в парах. Кувырок вперед, назад, равновесие на одной, полушпагат. Обучение кувырку вперед через препятствие. Упражнения на гибкость.	Текущий		
51		ОРУ на месте у гимнастической стенке. Совершенствование изученных акробатических элементов. Обучение кувырку вперед через препятствие Развитие прыгучести	Текущий		
52		ОРУ со скакалками.	Текущий		

		Совершенствование техники кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов			
53	Акробатика. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с предметами Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа и стоя с помощью. Развитие координационных способностей. Совершенствование силовых упражнений на мышцы плечевого пояса - комплекс упражнений	Текущий		
54	Акробатика. Развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Совершенствование акробатической связки. Обучение стойке на руках. Развитие скоростно-силовых качеств <i>Тест - поднятие туловища за 30 сек.</i>	Тестирование Индивидуальный		
55	Акробатика. Развитие координационных способностей.	Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Совершенствование акробатической связки Обучение перевороту боком. Совершенствование стойки на руках.	Текущий		
56	Акробатика.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование техники ранее изученных акробатических	Индивидуальный		

	Развитие силовых способностей.	элементов. <i>КУ – отжимания от скамейки</i>			
57	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ с н/ мячами Повороты на месте, перестроение из колонны по одному в колонну по три уступами Развитие скоростно-силовых способностей – комплекс упражнений на основные мышечные группы <i>Тест - Пресс за 1 минут</i>	Тестирование Упр. на пресс «5»- 35 «4»- 25 «3» -20		

Раздел программы: Кроссовая подготовка – 3 часа

58	Бег в равномерном темпе.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Спортивные игры.	Текущий		
59	Развитие выносливости	ОРУ на месте. Бег с изменением скорости и направления до 15 минут. Упр. для развития гибкости	Текущий		
60		ОРУ на месте в парах. Бег в чередовании с прыжками через скакалку.	Текущий		

		Учебная игра в волейбол			
Раздел программы: Элементы единоборств – 9 часов					
61	Овладение техникой приемов единоборств	ОРУ на месте. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Подвижные игры: «Вытащи соперника из круга», «Затащи соперника в круг»	Текущий		
62		ОРУ на месте в парах. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Подвижные игры: «Вытолкай соперника из круга» «Наступи сопернику на ногу»	Текущий		
63	Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей	ОРУ со скакалками. Подвижные игры с элементами единоборств «Оторви соперника от пола и вынеси из круга», «Собери кегли», «Затащите соперников за свою линию»	Текущий		
64		ОРУ на гимнастической стенке. Подвижные игры с элементами единоборств: «Оторви от ковра пятку соперника», «Затащи соперника за свою линию», «Вытолкай соперника за линию»	Текущий		

65	Овладение техникой приемов единоборств	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Подвижные игры с элементами единоборств: «Перетащи соперника на свою сторону», «Захвати кушак противника». С/И «Борьба за мяч»	Текущий		
66		Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Подвижные игры с элементами единоборств: «Сохрани равновесие», «Защити свое плечо»	Текущий		
67	Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей	ОРУ. Подвижные игры с элементами единоборств: «Вытолкай соперника из круга». С/И «Борьба за мяч»	Текущий		
68		ОРУ на сопротивление Подвижные игры с элементами единоборств: «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие»	Текущий		
69		ОРУ на сопротивление Подвижные игры с элементами единоборств:	Текущий		

		« Собери кегли», «Перетяни на свою сторону», С/и « Борьба за мяч»			
--	--	--	--	--	--

Раздел программы: Баскетбол – 9 часов

70	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом в движении Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей . Учебная игра в баскетбол	Текущий		
71	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника , различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Текущий		

72	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса в движении. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Текущий		
73		ОРУ в движении. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Учебная игра <i>КУ – ведение мяча с изменением направления</i>	Индивидуальный		
74	Бросок мяча	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча, ведения мяча Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением Эстафеты	Текущий		
75		ОРУ с мячом Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке).	Текущий		

		Учебная игра			
76	Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния, из – под щита. Учебная игра	Текущий		
77		ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения, в прыжке со среднего расстояния, из – под щита. Учебная игра	Текущий		
78	Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Штрафной бросок. Учебная игра	Текущий		

Раздел программы: Волейбол – 8 часов

79	Передачи мяча	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ в движении Стойка в/б и передвижение игрока в стойке Верхняя передача мяча двумя руками на месте и с шагом в парах	Тестирование «5» – 135;		
----	---------------	---	--------------------------------	--	--

		Прием мяча двумя руками с низу на месте в парах Подвижные игры с в/б мячами Тест - прыжки через скакалку за 1 минуту	«4» - 110; «3» - 70;		
80	Передачи мяча <i>НРК – « Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических способностей»</i>	ОРУ в движении Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении в парах Передача мяча снизу двумя руками на месте в парах Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам <i>НРК – Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических способностей</i>	Текущий		
81	Передачи мяча <i>НРК – «Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом»</i>	ОРУ в движении Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении в парах Передача мяча снизу двумя руками на месте в парах Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам <i>НРК – Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом</i>	Устный опрос Текущий		

82	Передачи мяча НРК – « Правила игры в волейбол»	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения в передачах мяча <i>через сетку</i>. КУ– верхняя и нижняя передача у стенки. Учебная игра. НРК – Правила игры в волейбол	Индивидуальный Устный опрос		
83	Освоение техники передач мяча. Подача мяча НРК – « Состав команды, замена игроков, костюм игрока в волейбол»	ОРУ в движении Передача мяча двумя руками сверху над собой в движении Нижняя прямая подача .Верхняя прямая подача Подача мяча и прием мяча с подачи Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам НРК - Состав команды, замена игроков, костюм игрока в волейбол	Текущий		
84	Подача мяча НРК – «Упрощенные правила	ОРУ на месте Передачи мяча в парах на месте и в движении Подачи мяча, прием мяча с подачи Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Индивидуальный		

	<i>игры. Основы судейства, терминологии и жеста в волейболе»</i>	КУ – подача в/б мяча <i>НРК – «Упрощенные правила игры. Основы судейства, терминологии и жеста в волейболе</i>	Устный опрос		
85		ОРУ на месте Верхняя прямая и нижняя подача мяч Передачи мяча в парах на месте и в движении Подачи мяча, прием мяча с подачи Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий		
86	Нападающий удар <i>НРК - Площадка для игры в волейбол, инвентарь и оборудование</i>	ОРУ в движении Передачи мяча двумя руками сверху над собой; в парах на месте и в движении. Подачи мяча, прием мяча с подачи Прямой нападающий удар Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам <i>НРК - Площадка для игры в волейбол, инвентарь и оборудование</i>	Текущий Устный опрос		

Раздел программы: Кроссовая подготовка – 6 часов

87	Преодоление горизонтальных	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ.	Текущий		
----	----------------------------	--	---------	--	--

	препятствий	Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками			
88	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Текущий		
89	Переменный бег	ОРУ в движении Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Текущий		
90	Равномерный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	Текущий		
91	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. КУ - Бег 1000 метров – на результат.	Индивидуальный		
92	Гладкий бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. КУ - Бег на 2000 метров – без учета времени Спортивные игры.	Индивидуальный		

Раздел программы: Легкая атлетика – 10 часов

93	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий и низкий старт Стартовое ускорение 5 -6 x 10 метров. КУ - Бег 30 м на результат	Индивидуальный Бег 30 метров 4,8 5,3 5,9		
94	Спринтерский бег. Финальное усилие.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на финише 2 – 3 x 10 метров. КУ - Бег со старта 60 м.	Индивидуальный Бег 60 м: 9,8 10,4 10,9		
95	Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Спортивные игры	Текущий		
96	Метание мяча на дальность с разбега.	ОРУ на мышцы плечевого пояса. Повторение техники метания малого мяча на дальность Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). Тест – прыжок в длину с места	Тестирование		

97		ОРУ на мышцы плечевого пояса. КУ - метания малого мяча на дальность Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Индивидуальный		
98		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча на дальность с разбега	Индивидуальный		
99	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. КУ - Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	Индивидуальный		
100	Контрольный зачет: контроль общей выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Контрольный зачет :Контроль бега на выносливость (бег 2000м)	Индивидуальный		
101	Развитие прыгучести.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Спортивные игры	Индивидуальный		

102	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Эстафеты с бегом и прыжками	Текущий		
-----	-----------------------------------	--	---------	--	--

4. Учебно-тематическое планирование

В данной программе программный материал делится на две части – **базовую и вариативную**.

В **базовую часть** входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой).

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» и обязательна для изучения каждым учащимся.

Вариативная часть включает в себя национально-региональный компонент (волейбол) и школьный компонент (волейбол).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		10-11 класс
1	Базовая часть (87 ч)	
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	21
1.3	Гимнастика	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть (18ч)	
2.1	Спортивные игры (волейбол)	9
2.2	Школьный компонент (волейбол)	9
	Итого:	105

Календарно - тематическое планирование программного материала по физической культуре

10 – 11 класс – 102 часов (3 часа в неделю)

№	Раздел программы	Количество часов	Сроки проведения
1.	Основы знаний	В процессе уроков	
2.	Легкая атлетика	21	Сентябрь, октябрь, апрель, май
3.	Кроссовая подготовка	18	Октябрь, март, апрель
4.	Гимнастика с элементами акробатики	18	Ноябрь, декабрь, январь, март
5.	Элементы единоборств	9	Февраль, март
6.	Баскетбол	21	Ноябрь, декабрь январь, февраль
7.	Волейбол	18	Декабрь, апрель

Распределение программного материала для 10 – 11 класса по четвертям

№	Раздел программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего часов
1.	Основы знаний	В процессе уроков				
2.	Легкая атлетика	11			10	21
3.	Кроссовая подготовка	9		3	6	18
4.	Гимнастика с элементами акробатики		9	9		18
5.	Элементы единоборств			9		9
6.	Баскетбол	7	5	9		21
7.	Волейбол		7		11	18
	Итого	27	21	30	24	105

В настоящей программе изменено соотношение часов на изучение разделов программы в связи со спецификой преподавания уроков физической культуры (здание школы находится на ремонте, уроки проводятся на различных спортивных площадках города, что не всегда способствует прохождению программы в полном объеме).

Также имеет место недооснащенность образовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования.

В связи с этим невозможно реализация стандарта и программы в полном объеме по разделам:

- Легкая атлетика (прыжок в высоту, в длину с разбега)
- Гимнастика с элементами акробатики (опорные прыжки, упр. на брусках)
- Лыжная подготовка

В связи с перечисленными причинами время, отведенное на прыжок в длину с разбега и в высоту, равномерно распределено на другие виды легкой атлетики; время, отведенное на упражнения на брусках и опорные прыжки, равномерно распределено на другие виды гимнастики. Лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой.

5. Национальный, региональный и этнокультурный компонент в рамках учебного предмета «Физическая культура»

Национальный, региональный и этнокультурный компонент по предмету «Физическая культура» может быть представлен в *виде практических и теоретических учебных занятий*.

При проведении *практических занятий* школа учитывала следующие факторы:

- особенности учебного заведения – состояние материально-технической базы, контингент учащихся (занятия по соответствующему разделу программы)

При проведении *теоретических занятий* следует использовать следующую информацию:

- спортивные сооружения г. Озерска;
- развитие различных (в первую очередь связанных с соответствующими разделами программы) видов спорта в городе;
- развитие различных видов спорта в регионе;
- выдающиеся спортсмены города и региона;

На реализацию национального, регионального и этнокультурного компонента в МБОУ СОШ №32 выбран раздел программы – волейбол. Выбор выпал на этот раздел программы, исходя из возможностей школы. Здание школы находится на капитальном ремонте. Уроки физической культуры проводятся на различных спортивных площадках города, что значительно ограничивает использование зимнего инвентаря. Лыжная подготовка в школе заменена кроссовой подготовка.

Включение *национального, регионального и этнокультурного компонента* в преподавание физической культуры в школе позволяет не только более успешно решать задачи обучения учащихся жизненно важным навыкам и умениям, но и более глубоко знакомит ребят с развитием волейбола не только за рубежом и в России, но и в области, в городе.

Использование разнообразных форм и методов обучения в совокупности с включением национального, регионального и этнокультурного компонента в содержание программы физического воспитания школьников приводит к росту мотивации учащихся для самостоятельных занятий физическими упражнениями, интересу к предмету «физическая культура» что, безусловно, положительным образом отражается и на спортивных достижениях учеников.

Национальный, региональный и этнокультурный компонент составляет 10% учебного времени от общего количества часов по учебному предмету и включается дисперсно при изучении отдельных тем курса.

Для разработки тематики *национального, регионального и этнокультурного компонента* была использована следующая литература:

1. Учебное издание. Волейбол в школе: Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н., Пособие для учителя.— М.: Просвещение, 1989.- 128 с.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, В.М.Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.

Тематика *национального, регионального и этнокультурного компонента* в средней (полной) общей школе

Тема НРЭК	
10 класс	11 класс
История возникновения игры в волейбол	Физическая культура и спорт в России
Развитие волейбола в Озерском городском округе	Развитие волейбола в Озерском городском округе
Развитие волейбола в России	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Волейбол – олимпийский вид спорта	Влияние физических упражнений на организм учащихся в процессе занятий волейболом
Организация и проведение соревнований	Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом
Жестикуляция судей в волейболе	Правила игры в волейбол, состав команды, замена игроков, костюм игрока в волейбол
Площадка для игры в волейбол, инвентарь и оборудование. Требования к игровому полю, стойкам, сетке, мячу, экипировке игроков.	Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста в волейболе
Современный волейбол на международной арене	Площадка для игры в волейбол, инвентарь и оборудование.

6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, их устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008г.	
1.3.	Физическая культура. 1 – 11 классы: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха.» Волгоград: Учитель, 2010.	Д
1.4.	«Физическая культура. 10-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич Москва, «Просвещение» 2012 г. – учебник для учащихся	Д
1.5.	. Рабочие программы «Физкультура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Ляха, А.А. Зданевича» Волгоград «Учитель» 2013г	Д
1.6.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.4.	«300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию» . Гуревич И.А. Практ. пособие-2-е изд. стереотип, - Мн.; Выш.шк., 2009	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К ⁶⁷
5.11.	Мат гимнастический	П
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д

5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.21.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.22.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.23.	Сетка волейбольная	Д
5.24	Секундомер	Д
5.25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

7. Учебно-методический комплекс

Класс	Учебная дисциплина	Учебная программа	Учебник	Методическое пособие для учителя	Цифровые и электронные образовательные ресурсы
10 -11	Физическая культура	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы» под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Москва, «Просвещение» 2008г.	«Физическая культура. 10-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич Москва, «Просвещение» 2012 г.	1. «Физическая культура. 1 – 11 классы: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха» Волгоград: Учитель, 2010 2. Рабочие программы «Физкультура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Ляха, А.А. Зданевича» Волгоград «Учитель»2013г. 3.. «Справочник учителя физической культуры» <i>авт.-сост. П.А. Кисилёв, С.Б. Кисилёва. Волгоград: Учитель, 2010. – 239 стр.</i> 4. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию» . Гуревич И.А. <i>Практ. пособие-2-е изд. стереотип, - Мн.; Выш.шк.,2009</i> 5. «Физическая культура 9-11 классы. Организация и проведение олимпиад.» авт.-сост. А.Н.Каинов. Волгоград, изд. « Учитель»	1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа : http://ru.wikipedia.org/wiki 2.Сайты: http: //festival.1september.ru/ http: //nsportal.ru/ http: //planeta.tspu.ru/

МБОУ СОШ №32, г. Озерск

8. Критерии оценивания учащихся

При оценке уровня подготовки учащихся планируются следующие виды контроля:
тестирование, контрольные упражнения, текущий учет.

Оценивание учащихся предусмотрено как *по окончании изучения раздела*, так и по мере *текущего освоения навыков и умений*.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождении разделов программы проводится контрольный урок.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения конкретных задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

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.

При выполнении требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «физическая культура».

Градации положительной оценки («3», «4», «5») зависят от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

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

Оценка «5» в, выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» -за непонимание и не знание материалов программы.

По технике владения двигательными действиями (умениями, 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» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценку «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряженному выполнению.

Оценка «2» - движение или отдельные его элементы выполнены не правильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую или ритмическую гимнастику испытывает затруднения в организации мест занятий и подборке инвентаря.

Оценка «2» - учащийся не может самостоятельно выполнить ни один из пунктов

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, принимаются во внимание реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «5» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период.

Оценка «4» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

Оценка «3» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному темпу прироста

Оценка «2» - учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпов прироста показателей физической подготовленности

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

При этом преимущественное значение имеют оценки за двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

9. Характеристика контрольно-измерительных материалов.

Важной особенностью образовательного процесса в школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено *как по окончании* изучения раздела, так и по мере *текущего* освоения навыков и умений. *В начале и в конце учебного года* учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождению раздела программы проводится *контрольный урок*. *Текущий учет* является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения конкретных задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Условия и техника выполнения упражнений:

1. СИЛА

1.1. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Учащийся принимает на перекладине положение виса (хват сверху), подтягивает тело до уровня - подбородок выше грифа перекладины, не касаясь перекладины, а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно (силой), без рывков и размахиваний. Сгибание и различные движения ногами запрещаются. Разрешается одна попытка.

1.2. Подъем переворотом.

Из виса на прямых руках (хват сверху), поднимая ноги вперед-вверх до вертикального положения к туловищу, подтянуться и, сгибаясь в тазобедренном суставе, выполнить переворот в упор прогнувшись. Медленно опуститься в исходное положение и выполнить упражнение до возможного количества раз. Разрешается одна попытка.

1.3. Угол в упоре

Толчком двух принять положение упора на параллельных брусьях. По команде «Начи-НАЙ!» учащийся поднимает ноги до угла 90° и удерживать как можно дольше. Спина прямая. Разрешается одна попытка.

1.4. Вставание в сед из положения лежа за 1 минуту.

Учащийся лежит на спине на гимнастическом мате, ковре, ноги согнуты в коленных суставах на 90°, расстояние между ягодицами и пятками 25-30 сантиметров. Партнер держит ноги. Спина плотно прижата к полу. Руки за головой. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались середины бедра, затем опускается на пол, касаясь пола лопатками. Фиксируется количество вставаний за 1 минуту.

1.5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу.

По команде «Приготовиться!» учащийся принимает исходное положение упор лежа на полу. Туловище прямое, руки на ширине плеч, пальцами вперед. По команде «Упражнение начи-НАЙ!» учащийся, не прогибаясь, сгибает руки, локти назад, касается грудью пола, выпрямляет руки до положения упор лежа и т.д. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений.

1.6. . Сгибание, разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.

Условия выполнения те же, что в пункте 1.5.

1.7 Поднимание прямых ног в висте

Из положения виса, хват сверху, учащийся, сгибая тазобедренные суставы, поднимает прямые ноги и касается пальцами (носками) ног грифа перекладины, медленно опускает ноги, принимает исходное положение. Выполнять упражнение возможное количество раз.

1.8. Вис на согнутых руках

Испытуемый становится на стул (табурет) и хватом сверху берется за гриф перекладины, руки полностью согнуты, подбородок находится над грифом перекладины. По команде «Можно!» убирается стул (табурет), включается секундомер и учащийся повисает на согнутых руках. Как только подбородок коснется перекладины, тест прекращается, секундомер выключается.

2. СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

2.1. Челночный бег

4 x 9м

На полу проводятся две параллельные линии на расстоянии 9 метров (можно использовать разметку волейбольной площадки). Для проведения челночного бега необходимо иметь два бруска размером 5см-5см-10 см. Ученик располагается за стартовой линией. По команде «Марш!» учащийся бежит к брускам, находящимся за противоположной линией, поднимает один из них, возвращается с ним к линии старта и кладет брусок за линию, вновь бежит, забирает второй брусок и возвращается к стартовой линии. **Брусок бросать через линию запрещается.** Время фиксируется с точностью, до 0,1 сек. в момент касания вторым бруском пола. Чтобы не возвращать всякий раз на место бруски после упражнения, можно организовать старт поочередно: вначале от одной линии, затем от другой. Стартуют по 2 человека.

3 x 10 м

На полу проводятся две параллельные линии на расстоянии 10 метров. Два бруска размером 5см-5см-10 см кладут на линию старта. По команде «На старт!» учащийся подходит к линии старта и ставит толчковую ногу на нее. По команде «Внимание!» он наклоняется вперед и берет один брусок в руку. По команде «Марш!» бежит с бруском до противоположной линии кладет его за линию, возвращается, забирает второй брусок и кладет его за линию. **Бросать через линию бруски запрещается.** Время фиксируется с точностью, до 0,1 сек. в момент касания вторым бруском пола. Стартуют по 2 человека.

10 x 10 м

Линии проводятся так же, как в беге 3 x 10 м. По команде «На старт!» учащийся подходит к линии старта и ставит толчковую ногу на нее. По команде «Внимание!» он наклоняется вперед и берет один брусок в руку. По команде «Марш!» бежит с бруском до противоположной линии, добежав до нее, делает стопорящее движение, поворачивается и бежит в обратную сторону, и так до окончания упражнения. Время фиксируется с точностью, до 0,1 сек. Стартуют по 2 человека.

3. КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ НА ЛОВКОСТЬ

Проводится линия или используется разметка зала. От линии на расстоянии 10 метров кладутся два гимнастических мата. Команды те же, что при выполнении челночного бега. По команде «Марш!» учащийся с высокого старта пробегает 10 метров, выполняет два кувырка вперед, встает, прыжком вверх делает поворот кругом, два кувырка вперед и пробегает 10 метров на финиш. **Запрещается выполнять кувырки с прыжка, длинные кувырки.**

4. ГИБКОСТЬ

4.1. Наклон вперед из положения сидя

На полу проводятся две перпендикулярные линии. На одну из них вправо и влево от точки пересечения наносится разметка в сантиметрах от + 1см до + 20см и от – 1см до –10 см. Ученик (без обуви) садится справа от линии так, чтобы его пятки находились рядом с линией пересечения, но ее не касались, расстояние между пятками 25 – 30см. Руки вперед, внутрь, ладони вниз. Партнер прижимает колени ученика одной рукой к полу, не позволяя сгибать ноги в коленном суставе во время выполнения наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона, ладони скользят по намеченной линии. Четвертый

наклон выполняется плавно (не рывком), как зачетный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результат может быть отрицательным или положительным с точностью до 0.5см.

5. СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

5.1. Бросок набивного мяча 1 кг

Учащийся садится на линию, ноги врозь. Двумя руками держит набивной мяч, руки вверх, прогибаясь назад, отводя руки, выпрямляется и выполняет бросок. Дается три попытки, засчитывается лучшая попытка.

5.2. Прыжок в длину с места

Учащийся становится носками к черте, готовится к прыжку. Сначала делает мах руками назад, затем резко выносит их вперед и, толкаясь двумя ногами, прыгает как можно дальше. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до самого заднего касания ноги прыгуна с полом. **Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.**

5.3. Тройной прыжок с места

Учащийся готовится к прыжку так же, как и для выполнения теста 5.2. Толчком двух ног прыгает как можно дальше, но приземляется на одну ногу (первый прыжок), толчком одной, махом другой выполняет второй прыжок, приземляется на маховую ногу, махом одной толчком другой выполняет третий прыжок и приземляется на обе ноги.

6. ВЫНОСЛИВОСТЬ

6.1. Шесть повторений упражнения (смешанные упоры).

По команде «Внимание!» учащийся принимает исходное положение (И.П.) – основная стойка (О.С.). По команде «Начи-НАЙ!» учащийся принимает положение упор присев, затем упор лежа, упор присев, основная стойка. Этот цикл учащийся должен повторить 6 раз за наименьшее время. Результат оценивается с точностью, до 0,1 сек. Дается одна попытка.

6.2. Шестиминутный бег.

Данный тест проводится на школьной спортивной площадке, беговая дорожка размечается на десятиметровые отрезки. По команде «На старт!» учащийся выходит на линию старта. По команде «Внимание!» принимает положение «Высокий старт». По команде «Марш!» начинает бег. По истечении шести минут подается команда «Стой!» и определяется количество метров,

6.3. Бег на 1000 метров

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Команды те же, что и при выполнении тестов 6.2, 6.3.

Результат фиксируется с точностью, до 0,1 сек

**Федеральные требования обязательного уровня
развития физических способностей
(физической подготовленности) по окончании
начальной, основной и средней школы**

№ п/ п	Физическ е способност и	Контрол ьное упражне ние	возр аст	Уровни					
				мальчики			девочки		
				Низк ий	Средн ий	Высок ий	Низк ий	Средн ий	Высок ий
1.	Скоростные	Бег 30м (сек.)	16 17	5,2 и выш е 5,1	5,1- 4,9 5,0- 4,7	4,4 и ниже 4,3	6,1 и выш е 6,1	5,9- 5,3 5,9- 5,3	4,8 и ниже 4,8
2.	Координаци онные	Челночный бег 3х10м (сек.)	16 17	8,2 и выш е 8,1	8,0- 7,6 7,9- 7,5	7,3 и ниже 7,2	9,7 и выш е 9,6	9,3- 8,7 9,3- 8,7	8,4 и ниже 8,4
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (см)	16 17	180 и ниж е 190	195- 210 205- 220	230 и выше 240	160 и ниж е 160	179- 190 170- 190	210 и выше 210
4.	Выносливост ь	6-минутный бег (мин.0)	16 17	1100 и мен ее 1100	1300- 1400 1300- 1400	1500 и выше 1500	900 и ниж е 900	1050- 1200 1050- 1200	1300 и выше 1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	16 17	5 и ниж е 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниж е 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6.	Силовые	Подтягива ние на высокой переклади не (мал.) На низкой переклади не из виса лежа (дев.)	16 17	4 и ниж е 5	8-9 9-12	11 и выше 12	6 и ниж е	13-15 13-15	18 и выше 18

Таблица оценки результатов тестирования физической подготовленности школьников (девушек) Челябинской области (региональные тесты)

Возраст	Класс	Бег 30 метров			Прыжок в длину с места			Метание н/м 1 кг			Челночный бег 4х9 м			Прыжки ск-ка за 1 мин.			Пресс за 1 мин.			Гибкость (+ см)		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
7	2	7,5	7,4	6,6	85	100	125	200	220	245	13,0	12,8	12,0	15	30	50	13	15	18	4,0	6,0	10,0
8	3	7,3	7,2	6,4	90	105	130	180	30	280	13,0	12,4	11,8	20	35	80	15	18	20	5,0	7,0	11,0
9	4	7,2	7,1	6,2	105	110	140	215	265	345	12,2	11,8	11,5	25	40	90	17	20	25	6,0	9,0	12,0
10	5	6,6	6,5	5,8	115	127	150	235	275	350	12,0	11,8	11,4	30	50	100	18	24	28	6,0	9,0	12,0
11	6	6,2	6,1	5,6	125	138	160	315	355	425	12,0	11,6	11,0	40	60	100	20	28	30	6,0	9,0	12,0
12	7	6,1	6,0	5,5	135	150	170	345	395	475	11,5	11,6	10,8	45	70	100	20	30	35	6,0	9,0	13,0
13	8	6,0	5,9	5,2	142	155	178	365	415	500	11,5	11,0	10,6	50	80	125	20	30	35	8,0	12,0	16,0
14	9	5,9	5,8	5,1	137	155	183	385	445	545	11,0	10,8	10,4	60	90	130	20	25	30	11,0	14,0	18,0
15	10	5,9	5,8	5,1	140	150	181	405	470	580	11,0	10,6	10,4	70	110	135	20	25	35	11,0	15,0	18,0
16	11	5,8	5,7	5,0	135	160	175	445	470	560	11,2	10,8	10,4	80	110	140	20	30	40	10,0	13,0	17,0

12. Критерии оценивания учащихся

При оценке уровня подготовки учащихся планируются следующие виды контроля:
тестирование, контрольные упражнения, текущий учет.

Оценивание учащихся предусмотрено как *по окончании изучения раздела*, так и по мере *текущего освоения навыков и умений*.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождении разделов программы проводится контрольный урок
Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения конкретных задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

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.

При выполнении требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «физическая культура».

Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

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

Оценка «5» в, выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» -за непонимание и не знание материалов программы.

По технике владения двигательными действиями (умениями, 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» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценку «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряженному выполнению.

Оценка «2» - движение или отдельные его элементы выполнены не правильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую или ритмическую гимнастику испытывает затруднения в организации мест занятий и подборке инвентаря.

Оценка «2» - учащийся не может самостоятельно выполнить ни один из пунктов

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, принимаются во внимание реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «5» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период.

Оценка «4» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

Оценка «3» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному темпу прироста

Оценка «2» - учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпов прироста показателей физической подготовленности

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

При этом преимущественное значение имеют оценки за двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

13. Характеристика контрольно-измерительных материалов.

Важной особенностью образовательного процесса в школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере *текущего* освоения навыков и умений. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождению раздела

программы проводится *контрольный урок*. *Текущий учет* является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения конкретных задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Условия и техника выполнения упражнений:

1. СИЛА

1.1. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Учащийся принимает на перекладине положение виса (хват сверху), подтягивает тело до уровня - подбородок выше грифа перекладины, не касаясь перекладины, а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно (силой), без рывков и размахиваний. Сгибание и различные движения ногами запрещаются. Разрешается одна попытка.

1.2. Подъем переворотом.

Из виса на прямых руках (хват сверху), поднимая ноги вперед-вверх до вертикального положения к туловищу, подтянуться и, сгибаясь в тазобедренном суставе, выполнить переворот в упор прогнувшись. Медленно опуститься в исходное положение и выполнить упражнение до возможного количества раз. Разрешается одна попытка.

1.3. Угол в упоре

Толчком двух принять положение упора на параллельных брусьях. По команде «Начинай!» учащийся поднимает ноги до угла 90° и удерживать как можно дольше. Спина прямая. Разрешается одна попытка.

1.4. Вставание в сед из положения лежа за 1 минуту.

Учащийся лежит на спине на гимнастическом мате, ковре, ноги согнуты в коленных суставах на 90°, расстояние между ягодицами и пятками 25-30 сантиметров. Партнер держит ноги. Спина плотно прижата к полу. Руки за головой. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались середины бедра, затем опускается на пол, касаясь пола лопатками. Фиксируется количество вставаний за 1 минуту.

1.5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу.

По команде «Приготовиться!» учащийся принимает исходное положение упор лежа на полу. Туловище прямое, руки на ширине плеч, пальцами вперед. По команде «Упражнение начинай!» учащийся, не прогибаясь, сгибает руки, локти назад, касается грудью пола, выпрямляет руки до положения упор лежа и т.д. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений.

1.6. Сгибание, разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.

Условия выполнения те же, что в пункте 1.5.

1.7 Поднимание прямых ног в висе

Из положения виса, хват сверху, учащийся, сгибая тазобедренные суставы, поднимает прямые ноги и касается пальцами (носками) ног грифа перекладины, медленно опускает ноги, принимает исходное положение. Выполнять упражнение возможное количество раз.

1.8. Вис на согнутых руках

Испытуемый становится на стул (табурет) и хватом сверху берется за гриф перекладины, руки полностью согнуты, подбородок находится над грифом перекладины. По команде «Можно!» убирается стул (табурет), включается секундомер и учащийся повисает на согнутых руках. Как только подбородок коснется перекладины, тест прекращается, секундомер выключается.

2. СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

2.1. Челночный бег

4 x 9м

На полу проводятся две параллельные линии на расстоянии 9 метров (можно использовать разметку волейбольной площадки). Для проведения челночного бега необходимо иметь два бруска размером 5см-5см-10 см. Ученик располагается за стартовой линией. По команде «Марш!» учащийся бежит к брускам, находящимся за противоположной линией, поднимает один из них, возвращается с ним к линии старта и кладет брусок за линию, вновь бежит, забирает второй брусок и возвращается к стартовой линии. **Брусок бросать через линию запрещается.** Время фиксируется с точностью, до 0,1 сек. в момент касания вторым бруском пола. Чтобы не возвращать всякий раз на место бруски после упражнения, можно организовать старт поочередно: вначале от одной линии, затем от другой. Стартуют по 2 человека.

3 x 10 м

На полу проводятся две параллельные линии на расстоянии 10 метров. Два бруска размером 5см-5см-10 см кладут на линию старта. По команде «На старт!» учащийся подходит к линии старта и ставит толчковую ногу на нее. По команде «Внимание!» он наклоняется вперед и берет один брусок в руку. По команде «Марш!» бежит с бруском до противоположной линии кладет его за линию, возвращается, забирает второй брусок и кладет его за линию. **Бросать через линию бруски запрещается.** Время фиксируется с точностью, до 0,1 сек. в момент касания вторым бруском пола. Стартуют по 2 человека.

10 x 10 м

Линии проводятся так же, как в беге 3 x 10 м. По команде «На старт!» учащийся подходит к линии старта и ставит толчковую ногу на нее. По команде «Внимание!» он наклоняется вперед и берет один брусок в руку. По команде «Марш!» бежит с бруском до противоположной линии, добежав до нее, делает стопорящее движение, поворачивается и бежит в обратную сторону, и так до окончания упражнения. Время фиксируется с точностью, до 0,1 сек. Стартуют по 2 человека.

3. КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ НА ЛОВКОСТЬ

Проводится линия или используется разметка зала. От линии на расстоянии 10 метров кладутся два гимнастических мата. Команды те же, что при выполнении челночного бега. По команде «Марш!» учащийся с высокого старта пробегает 10 метров, выполняет два кувырка вперед, встает, прыжком вверх делает поворот кругом, два кувырка вперед и пробегает 10 метров на финиш. **Запрещается выполнять кувырки с прыжка, длинные кувырки.**

4. ГИБКОСТЬ

4.1. Наклон вперед из положения сидя

На полу проводятся две перпендикулярные линии. На одну из них вправо и влево от точки пересечения наносится разметка в сантиметрах от + 1см до + 20см и от – 1см до –10 см. Ученик (без обуви) садится справа от линии так, чтобы его пятки находились рядом с линией пересечения, но ее не касались, расстояние между пятками 25 – 30см. Руки вперед, внутрь, ладони вниз. Партнер прижимает колени ученика одной рукой к полу, не позволяя сгибать ноги в коленном суставе во время выполнения наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона, ладони скользят по намеченной линии. Четвертый наклон выполняется плавно (не рывком), как зачетный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результат может быть отрицательным или положительным с точностью до 0.5см.

5. СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

5.1. Бросок набивного мяча 1 кг Учащийся садится на линию, ноги врозь. Двумя руками держит набивной мяч, руки вверх, прогибаясь назад, отводя руки, выпрямляется и выполняет бросок. Дается три попытки, засчитывается лучшая попытка.

5.2. Прыжок в длину с места Учащийся становится носками к черте, готовится к прыжку. Сначала делает мах руками назад, затем резко выносит их вперед и, толкаясь

двумя ногами, прыгает как можно дальше. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до самого заднего касания ноги прыгуна с полом. **Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.**

5.3. Тройной прыжок с места

Учащийся готовится к прыжку так же, как и для выполнения теста 5.2. Толчком двух ног прыгает как можно дальше, но приземляется на одну ногу (первый прыжок), толчком одной, махом другой выполняет второй прыжок, приземляется на маховую ногу, махом одной толчком другой выполняет третий прыжок и приземляется на обе ноги.

6. ВЫНОСЛИВОСТЬ

6.1. Шесть повторений упражнения (смешанные упоры). По команде «Внимание!» учащийся принимает исходное положение (И.П.) – основная стойка (О.С.). По команде «Начи-НАЙ!» учащийся принимает положение упор присев, затем упор лежа, упор присев, основная стойка. Этот цикл учащийся должен повторить 6 раз за наименьшее время. Результат оценивается с точностью, до 0,1 сек. Дается одна попытка.

6.2. Шестиминутный бег. Данный тест проводится на школьной спортивной площадке, беговая дорожка размечается на десятиметровые отрезки. По команде «На старт!» учащийся выходит на линию старта. По команде «Внимание!» принимает положение «Высокий старт». По команде «Марш!» начинает бег. По истечении шести минут подается команда «Стойте!» и определяется количество метров,

6.3. Бег на 1000 метров Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Команды те же, что и при выполнении тестов 6.2, 6.3. Результат фиксируется с точностью, до 0,1 сек