МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Еврейской автономной области
Отдел образования администрации муниципального образования
«Облученский муниципальный район»

МКОУ СОШ №9

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|---|
| Руководитель ШМО<br>Нестерова Н.П.<br>_____ | Зам. директора по УВР<br>Еремеева О.А.<br>_____ | Директор<br>Шумилина Л.С.<br>_____ |
| Протокол № 5<br>от "25" 05.22 г. | Протокол № 1<br>от "30" 08.22 г. | Приказ № 52<br>от "30" 08. 22 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

для 11 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Китаева Алёна Александровна
учитель физической культуры

п. Известковый 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего образования по физической культуре предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у старших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся средней школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

**Цели** программы по физическому воспитанию учащихся 11 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

**Задачами программы** по физическому воспитанию учащихся 11 классов является:

- 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;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- 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, вдцержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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

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

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки спортивных игр и гимнастики (24 часа для 11 классов) Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января-марта месяца).

**<u>Содержание программного материала</u>**

1. Основы знании о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
2. Гимнастика с элементами акробатики.
3. Спортивные игры.
4. Лыжная подготовка.
5. Легкая атлетика.
6. Элементы единоборств.

**<u>Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших среднюю школу</u>**

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 обшей профессионально- прикладной и оздоровительно-корригирующей 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 самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика – расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасности.

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| п/п № | Тема беседы | На каком уроке |
|---|---|---|
| 1. | Техника безопасности во время занятий физической культурой | 1,28,49,79 |
| 2. | Питание и питьевой режим | 7,33,59,85 |
| 3. | Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ | 12,38,64,90 |
| 4. | Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия | 18,44,70,96 |
| 5. | Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля | 8,34,60,86 |
| 6. | Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений | 13,39,65,91 |
| 7. | Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время | 24,51,76,102 |
| 8. | Предстартовое состояние, «второе дыхание» | 14,40,66,92 |
| 9. 10 | Приглашение в Олимпийский мир | 25,52,77 |
| 11 | Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты | 2,27,54,80 |
| 12 | Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений | 15,41,67,93 |
| 13 | Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений | 11,37,63,89 |
| 14 | Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека | 22,48,74,100 |
| 15 | Что лежит в основе отказа от вредных привычек | 19,45,71,97 |
| 16 | Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода | 26,53,78 |
| 17 | Современные системы физических упражнений | 21,47,73,99 |

| | | |
|---|---|---|
| 18<br>19<br><br>20<br>21<br>22<br>23<br>24<br>25<br>26 | Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению<br>Порядок составления комплекса утренней гимнастики<br>Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости<br>Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему<br>Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний<br>Двигательный режим<br>Основные формы занятий физической культурой<br>Звезды советского и российского спорта<br>Поведение в экстремальных ситуациях<br>Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС | 10,36,62,88<br>3,29,55,81<br><br>17,43,69,95<br>4,30,56,82<br>16,42,68,94<br>5,31,57,83<br>9,35,61,87<br>23,50,75,101<br>20,46,72,98<br>6,32,58,84 |

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| № п/п | Виды домашнего задания | Источник | На каком уроке |
|---|---|---|---|
| 1. | Правовые основы физической культуры и спорта | §1 | |
| 2. | Понятие о физической культуре личности | §2 | |
| 3. | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | §3 | |
| 4. | Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями | §4 | |
| 5. | Основные формы и виды физических упражнений | §5 | |
| 6. | Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями | §6 | |
| 7. | Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями | §7 | |
| 8. | Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности | §8 | |
| 9. | Основы организации двигательного режима | §9 | |
| 10. | Организация и проведение спортивно-массовых соревнований | §10 | |
| 11. | Понятие телосложения и характеристика его основных типов | §11 | |
| 12. | Способы регулирования массы тела человека | §12 | |
| 13. | Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры | §13 | |
| 14. | Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений | §14 | |
| 15. | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение | §15 | |
| 16. | Баскетбол | §16 | |
| 17. | Гандбол | §17 | |
| 18. | Волейбол | §18 | |
| 19. | Футбол | §19 | |
| 20. | Гимнастика с элементами акробатики | §20 | |
| 21. | Легкая атлетика | §21 | |
| 22. | Лыжная подготовка | §22 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 23. | Элементы единоборств | §23 | |
| 24. | Плавание | §24 | |
| 25. | Как правильно тренироваться | §25 | |
| 26. | Утренняя гимнастика | §26 | |
| 27. | Совершенствуйте координационные способности | §27 | |
| 28. | Ритмическая гимнастика для девушек | §28 | |
| 29. | Атлетическая гимнастика для юношей | §29 | |
| 30. | Роликовые коньки | §30 | |
| 31. | Оздоровительный бег | §31 | |
| 32. | Дартс | §32 | |
| 33. | Аэробика | §33 | |

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|---|---|---|
| 1 | **Базовая часть** | **87** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 21 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 |
| 2 | **Вариативная часть** | **18** |
| 2.1 | Спортивные игры | 12 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 6 |

## ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 11 КЛАССА

| п/№ | Вид программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | | 2 четверть | | 3 четверть | | 4 четверть | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Основы знаний | | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 | | | | | | | 11 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 33 | | 17 | | | | | 16 | |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | | | 18 | | | | | |
| 5 | Элементы единоборств | 9 | | | | 3 | | 6 | | |
| 6 | Лыжная подготовка | 24 | | | | | 24 | | | |
| | Всего часов: | 105 | 27 | | 21 | | 30 | | 27 | |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | план | факт |
| | | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | | |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин. | 1 | 01.09 | |
| 2 | 2 | Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин. | 1 | 05.09 | |
| 3 | 3 | Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места | 1 | 06.09 | |
| 4 | 4 | Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин. | 1 | 08.09 | |
| 5 | 5 | Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин. | 1 | 12.09 | |
| 6 | 6 | Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин. | 1 | 13.09 | |
| 7 | 7 | Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м. | 1 | 15.09 | |
| 8 | 8 | Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м. | 1 | 19.09 | |
| 9 | 9 | Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз. | 1 | 20.09 | |
| 10 | 10 | Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000м на время. | 1 | 22.09 | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | | | |
| 11 | 1 | Техника безопасности во время | | 26.09 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 | | |
| 12 | 2 | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 | 27.09 | |
| 13 | 3 | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 | 29.09 | |
| 14 | 4 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 1 | 03.10 | |
| 15 | 5 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом | 1 | 04.10 | |
| 16 | 6 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | 06.10 | |
| 17 | 7 | Учебная игра в баскетбол | 1 | 10.10 | |
| 18 | 8 | Игра в баскетбол по правилам | 1 | 11.10 | |
| 19 | 9 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку | 1 | 13.10 | |
| 20 | 10 | Прием мяча отраженного от сетки | 1 | 17.10 | |
| 21 | 11 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 | 18.10 | |
| 22 | 12 | Варианты подач мяча | 1 | 20.10 | |
| 23 | 13 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 | 24.10 | |
| 24 | 14 | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка | 1 | 25.10 | |
| 25 | 15 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | 27.10 | |
| 26 | 16 | Учебная игра в волейбол | 1 | 07.11. | |
| 27 | 17 | Игра в волейбол по правилам | 1 | 08.11 | |
| | | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ | | | |
| 28 | 1 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой | 1 | 10.11 | |
| 29 | 2 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) | 1 | 14.11 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 30 | 3 | Лазанье по канату на скорость | 1 | 15.11 | |
| 31 | 4 | Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д) | 1 | 17.11 | |
| 31 | 5 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | 1 | 21.11 | |
| 33 | 6 | Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д) | 1 | 22.11 | |
| 34 | 7 | Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д) | 1 | 24.11 | |
| 35 | 8 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | 1 | 28.11 | |
| 36 | 9 | Лазанье по двум канатам | 1 | 29.11 | |
| 37 | 10 | Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях. | 1 | 01.12 | |
| 38 | 11 | Акробатическая комбинация Лазанье по канату | 1 | 05.12 | |
| 39 | 12 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | 1 | 06.12 | |
| 40 | 13 | Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях. | 1 | 08.12 | |
| 41 | 14 | Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д) | 1 | 12.12 | |
| 42 | 15 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | 1 | 13.12 | |
| 43 | 16 | Акробатическая комбинация. | 1 | 15.12 | |
| 44 | 17 | Опорный прыжок. Отжимания. | 1 | 19.12 | |
| 45 | 18 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | 1 | 20.12 | |
| 46 | 19 | Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. | 1 | 22.12 | |
| 47 | 20 | Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях | 1 | 26.12 | |
| 48 | 21 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне | 1 | 27.12 | |
| | | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ЕДИНОБОРСТВ | | | |
| 49 | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой | 1 | 29.12 | |
| 50 | 2 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 | 09.01 | |
| 51 | 3 | Попеременный двухшажный ход | 1 | 10.01 | |
| 52 | 4 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 | 12.01 | |
| 53 | 5 | Одновременные ходы | 1 | 16.01 | |
| 54 | 6 | Повороты переступанием в движении | 1 | 17.01 | |
| 55 | 7 | Техника конькового хода. Эстафеты. | 1 | 19.01 | |
| 56 | 8 | Попеременные ходы | 1 | 23.01 | |
| 57 | 9 | Торможение и поворот упором | 1 | 24.01 | |
| 58 | 10 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 | 26.01 | |
| 59 | 11 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 | 30.01 | |
| 60 | 12 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 | 31.01 | |
| 61 | 13 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 | 02.02 | |
| 62 | 14 | Элементы тактики лыжных ходов | 1 | 06.02 | |
| 63 | 15 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 | 07.02 | |
| 64 | 16 | Техника конькового хода. Эстафеты. | 1 | 09.02 | |
| 65 | 17 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 | 13.02 | |
| 66 | 18 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 | 14.02 | |
| 67 | 19 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 | 16.02 | |
| 68 | 20 | Прохождение дистанции до 5км (д); | 1 | 20.02 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 6км (ю) | | | |
| 69 | 21 | Техника конькового хода. Эстафеты. | 1 | 21.02 | |
| 70 | 22 | Элементы тактики лыжных ходов | 1 | 23.02 | |
| 71 | 23 | Техника конькового хода. Эстафеты. | 1 | 27.02 | |
| 72 | 24 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 | 28.02 | |
| 73 | 25 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 | 02.03 | |
| 74 | 26 | Элементы тактики лыжных ходов | 1 | 06.03 | |
| 75 | 27 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 | 07.03 | |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | | | |
| 76 | 1 | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника | 1 | 09.03 | |
| 77 | 2 | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника | 1 | 13.03 | |
| 78 | 3 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника | 1 | 14.03 | |
| 79 | 4 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | 16.03 | |
| 80 | 5 | Учебная игра в баскетбол | 1 | 27.03 | |
| 81 | 6 | Игра в баскетбол по правилам | 1 | 28.03 | |
| 82 | 7 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | 1 | 30.03 | |
| 83 | 8 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 | 03.04 | |
| 84 | 9 | Варианты подач | 1 | 04.04 | |
| 85 | 10 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 | 06.04 | |
| 86 | 11 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | 10.04 | |
| 87 | 12 | Игра по упрощенным правилам | 1 | 11.04 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 88 | 13 | Учебная игра в волейбол | 1 | 13.04 | |
| 89 | 14 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | 17.04 | |
| 90 | 15 | Игра по упрощенным правилам | 1 | 18.04 | |
| 91 | 16 | Учебная игра в волейбол | 1 | 20.04 | |
| | | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | | |
| 92 | 1 | Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин. | 1 | 24.04 | |
| 93 | 2 | Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м. | 1 | 25.04 | |
| 94 | 3 | Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин. | 1 | 27.04 | |
| 95 | 4 | Учить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин. | 1 | 04.05 | |
| 96 | 5 | Закрепить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин. | 1 | 11.05 | |
| 97 | 6 | Учёт техники прыжка в длину с разбега.<br>Бег с переменной скоростью до 11 мин. | 1 | 15.05 | |
| 98 | 7 | Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. | 1 | 18.05 | |
| 99 | 8 | Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. | 1 | 22.05 | |
| 100 | 9 | Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. | 1 | 23.05 | |
| 101 | 10 | Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м. | 1 | 25.05 | |
| 102 | 11 | Учет - челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища. Итоги за год. | 1 | 29.05 | |

## ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных 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.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» 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.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

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.

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных

способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

(Приложение 1)

| № | Темы при изменении климатических условий | Кол- | Дата | Примечани |
|---|---|---|---|---|

| п/п | | во часов | план | факт | я |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника | 1 | | | |
| 2 | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника | 1 | | | |
| 3 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника | 1 | | | |
| 4 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | | | |
| 5 | Учебная игра в баскетбол | 1 | | | |
| 6 | Игра в баскетбол по правилам | 1 | | | |
| 7 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | 1 | | | |
| 8 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 | | | |
| 9 | Варианты подач | 1 | | | |
| 10 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 | | | |
| 11 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | | | |
| 12 | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника | 1 | | | |
| 13 | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника | 1 | | | |
| 14 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника | 1 | | | |
| 15 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | | | |
| 16 | Учебная игра в баскетбол | 1 | | | |
| 17 | Игра в баскетбол по правилам | 1 | | | |
| 18 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | 1 | | | |
| 19 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 | | | |
| 20 | Варианты подач | 1 | | | |
| 21 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 | | | |
| 22 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | | | |
| 23 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 | | | |
| 24 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | | | |