

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №416 Петродворцового района Санкт-Петербурга
«Школа развития личности имени Веры Васильевны Павловой»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО учителей

технологии и искусства
(предмет)

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2018 года

СОГЛАСОВАНА
зам. директора по УВР

 И.В.Клименко

« 29 » августа 2018 года

УТВЕРЖДЕНА
директор ГБОУ СОШ №416

 Н.Е. Ивашкина

« 31 » августа 2018 года

ПРИНЯТА
решением педагогического
совета
Протокол № 8
от « 30 » августа 2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физическая культура

(название предмета, курса)

11 (девушки)

(класс)

срок реализации рабочей программы 2018-2019 учебный год

Ф.И.О. учителя Зиганшина Альфия Асхатовна

Санкт-Петербург

2018

1. Пояснительная записка.

1.1 Нормативные документы

Данная рабочая программа по физической культуре для 11 (девушки) класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15.12.2010 № 1897;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре, В.И.Лях, А.А.Зданевич 6-е издание, Москва, «Просвещение», 2011.
- Учебного плана школы на 2017-2018 учебный год.

1.2 Место и роль курса в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс. Количество часов, отводимых на освоение учебной программы, соответствует учебному плану школы на 2017-2018 учебный год. На изучение физической культуры в 10 классе отводится: 3 часа в неделю, всего за год - 102 часа.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

1.3 Учебно-методический комплект обучения

Учебные пособия для учащихся:

- Учебник. Физическая культура. 10-11 классы, под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 2-е издание, Москва «Просвещение» 2013.

Учебно-методическая литература для учителя:

- .Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы. Москва, Просвещение, 2012. (Стандарты второго поколения)
- Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие/ составитель Б.И. Мишин. -М: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- Библиотечный фонд
- Технические средства обучения
- Учебно-практическое оборудование
- Средства первой помощи
- Спортивный зал
- Пришкольный стадион

1.4 Планируемые результаты изучения учебного предмета

Ученик научится:

- характеризовать основы здорового жизни;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- излагать факты о Олимпийских играх Древности, о возрождении Олимпийских игр и символах Олимпийских игр;
- организовать соревновательную и игровую деятельность;
- руководствоваться правилами безопасности при выполнении упражнений;
- руководствоваться правилами правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, развитии физических качеств;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах, демонстрировать технику умения;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни;
- демонстрировать:

Физические способности	Физические Упражнения	девушки	юноши
Скоростные	Бег 100 м с высокого старта, Бег 30 м	17,5 5,4	14,3 5,0
Силовые	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз Подтягивание из виса на высокой перекладине Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из	14 раз 170	 10 раз 215

	положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз		
К выносливости	Кроссовый бег 2000м, Кроссовый бег 3000м	10 мин 00 сек -	13мин 50сек
Гибкость	Наклон из положения стоя ноги на ширине плеч (см)	+16	+14

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре

1. Легкая атлетика (23 часа)

- 1.1 Бег – 12 часов.
- 1.2 Прыжки в длину. Метания мяча – 7 часов.
- 1.4 Прыжки в высоту – 4 часа.

2. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

- 2.1 Висы и упоры. Строевые упражнения – 6 часов.
- 2.2 Лазанье по канату. Акробатические упражнения – 6 часов.
- 2.3 Опорные прыжки – 6 часов.

3. Кроссовая подготовка (18 часов)

- 3.1 Бег в равномерном темпе до 25 мин
- 3.2 Преодоление препятствий.

4. Спортивные игры (43 часа)

- 4.1 Баскетбол – 18 часов.
- 4.2 Волейбол – 17 часов.
- 4.3 Лапта – 8 часов.

3. Формы контроля

В процессе оценки используются разнообразные методы и формы: наблюдение; вызов из строя для показа, выполнение упражнений; выполнение учебных нормативов.

Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс (девушки)

№ п/п	Название раздела Тема урока	Контроль	Планируемые результаты	Дата проведения	
				План	Факт
I ЧЕТВЕРТЬ – 9 недель					
Раздел: Легкая атлетика – 10 часов					
Спринтерский бег, эстафетный бег – 4 часа					
1.	Инструктаж по ТБ во время занятия. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p>		
2.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега.				
3.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Бег 30 м «5»-13,5, «4»-14,0, «3»-14,3			
4.	Бег (100 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Бег 100м «5»-16,00, «4»-17,0, «3»-17,5			
Прыжки в длину. Метание мяча и гранаты – 4 часа					
5.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание гранаты в коридор (10м) из различных исходных положений. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.		<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания малого мяча.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Демонстрировать выполнение метания.</p>		
6.	Прыжок в длину с 13--15 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.				

7.	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов, приземление. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения Биохимические основы метания. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание гранаты на дальность(500гр) «5»-23м», «4»-19м ,«3»-17м		
8.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега на результат «5»-410см , «4»-380см, «3»-360см		

Бег на средние дистанции – 2 часа

9.	Бег (2000 м). Спортивная игра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.		Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	
10.	Бег (2000 м). Спортивная игра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Бег 2000 м на результат. «5»-10,10 «4»-11,40 «3»-12,00	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	

Раздел: Спортивные игры. Волейбол – 17 часов.

11.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Стойка игрока и перемещения Верхняя передача мяча в парах ,в тройках .Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	
12.	Стойка игрока и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и прием мяча. Учебная игра.		Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
13.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках .Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
14.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках . Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно	

15.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием ,передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Техника выполнения передачи мяча сверху.	<p>относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>		
16.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием ,передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.				
17.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов :прием ,передача нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прием нападающий удар из 2-ой зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.				
18.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов :прием ,передача нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прием нападающий удар из 2-ой зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника выполнения подачи мяча.			
19.	Стойка и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием ,передача ,нападающий удар .Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-ой зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Техника выполнения приема мяча снизу.			
20.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача ,нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
21.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача ,нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
22.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача ,нападающий удар. Верхняя прямая подача и				

	нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
23.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача ,нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
24.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача ,нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
25.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача ,нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Техника выполнения нападающего удара.			
26.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
27.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.				

II ЧЕТВЕРТЬ – 7 недель

Раздел: Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

Висы и упоры.Лазанье.– 6 часов

28.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Повороты в движении. Толчком двух ног подъем в упор. Развитие силовых способностей		Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.		
29.	Повороты в движении. Толчком двух ног подъем в упор. Развитие силовых способностей .		Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		
30.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре .ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	Выполнение норматива – сгибание рук.	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь		
31.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом.	Выполнение норматива			

	ОРУ с гантелями. Развитие силы.	(«пресс»).	анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.		
32.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы.	Выполнять строевые приемы.			
33.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Лазанье по канату в два приема. Развитие силы.	.			
Акробатические упражнения ..– 6 часов					
34.	Сед углом ,стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами .Развитие координационных способностей.		<p>Описывать технику упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p>		
35.	Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках. ,кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.			
36.	Стойка на руках.(с помощью).Стоя на коленях ,наклон назад. ОРУ со скакалкой .Развитие координационных способностей.				
37.	Комбинация из разученных элементов. Развитие координации.				
38.	Комбинация из разученных элементов. Развитие координации.				
39.	Комбинация из разученных элементов.				
Опорный прыжок – 6 часов					
40.	Опорный прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Выполнения комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		<p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p>		
41.	Опорный прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Выполнения комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.				
42.	Опорный прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Выполнения комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				
43.	Опорный прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Выполнения комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнение норматива: прыжки через			

44.	Опорный прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Выполнения комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	скакалку.			
45.	Опорный прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Выполнение опорного прыжка (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5 – 6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнение прыжка (на оценку).			
Раздел: Спортивные игры. Баскетбол – 18 часов					
46.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места.. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(2x1) .Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б.		Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
47.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции.. Быстрый прорыв(2x1) .Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
48.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами со сменой места. .Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1) Развитие скоростных качеств. Учебная игра.				
III ЧЕТВЕРТЬ – 10 недель					
49.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением . Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением .Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты(2x1x2) Развитие скоростных качеств. Учебная игра.		Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
50.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами со сменой места с сопротивление. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(1x3x1).Развитие скоростно-силовых качеств. качеств .Учебная игра.	Техника выполнения ведения мяча.	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.		
51.	Совершенствование передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении				

	различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача бросок. Нападение против зонной защиты(2х3). Развитие скоростных качеств Учебная игра.					
Раздел: Кроссовая подготовка – 18 часов						
Бег по пересеченной местности – 6 часов						
52.	Бег (15 мин) Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Инструктаж по Т.Б.		Применять тактику бега на среднии и длинные дистанции.			
53.	Бег (15мин) Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору					
54.	Бег (16 мин) Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору					
55.	Бег (16 мин) Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.					
56.	Бег (17 мин) Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.					
57.	Бег (17 мин) Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.					
Бег на развитие выносливости – 6 часов						
58.	Бег (18мин) Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	Опрос по теории.	Соблюдать правила безопасности.			
59.	Бег (18 мин) Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.					
60.	Бег (19 мин) Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.					
61.	Бег (19 мин) Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.					
62.	Бег (20 мин) Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору	Выполнение норматива.				
63.	Бег на результат 3000 м.					
Преодоление вертикальных игоризональных препятствий – 6 часов.						
64.	Бег из различных исходных положений. Специальные беговые упражнения.		Применять беговые упражнения для развития физических качеств.			
65.	Бег из различных исходных положений. Специальные беговые упражнения.					
66.	Бег из различных исходных положений. Специальные	.Техника				

	беговые упражнения.	выполнения беговых упражнений			
67.	Бег из различных исходных положений. Специальные беговые упражнения.				
68.	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.				
69.	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.				
Спортивные игры. Баскетбол-18 часов.					
70.	Совершенствование передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача бросок. Нападение против зонной защиты(2х3). Развитие скоростных качеств .Учебная игра		Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.		
71.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места ,с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением .Сочетание приемов :ведение ,передача, бросок .Нападение против личной защиты. Развитие скоростных качеств .Учебная игра		Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места ,с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов защиты. Развитие скоростных качеств. Учебная игра		Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.		
73.	Совершенствование перемещений и остановок Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча) .Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.				

74.	Совершенствование перемещений и остановок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение , бросок. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.				
75.	Совершенствование перемещений и остановок .Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.				
76.	Совершенствование перемещений и остановок .Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение бросок. Индивидуальные действия в защите(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.				
77.	Совершенствование перемещений и остановок .Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника выполне бросков			
78.	Совершенствование перемещений и остановок .Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Нападение через центрального. Учебная игра.				

IV ЧЕТВЕРТЬ – 8 недель

79.	Совершенствование перемещений и остановок .Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Нападение через центрального .Учебная игра		Применять тактические действия в игре.		
80.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
81.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.				

Раздел: Легкая атлетика.

Прыжок в высоту – 4 часа.

82.	Прыжок в высоту. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ		Описывать технику выполнения основных фаз прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила		
83.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. ОРУ. Специальные				

	беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		безопасности, и демонстрировать.		
84.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		Анализировать технику выполнения прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.		
85.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Прыжки на результат.			
Бег – 3 часа.					
86.	Равномерный бег 3 мин. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бег 30м и 60м на результат.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.		
87.	Равномерный бег 3 мин. Спринтерский бег, эстафетный бег.				
88.	Равномерный бег 4 мин. Спринтерский бег, эстафетный бег.				
Прыжки, метание, кросс – 6 часов.					
89.	Равномерный бег 4 мин. Прыжки в длину с разбега.	Прыжки на результат.	Соблюдать правила безопасности.		
90.	Равномерный бег 5 мин. Прыжки в длину с разбега.				
91.	Равномерный бег 5 мин. Метание мяча в цель.	Метание на результат.	Закрепить выполнение приемов упражнений: правильное держание мяча, хлестообразное движение руки, имитация финального усилия.		
92.	Равномерный бег 6 мин. Метание мяча на дальность.				
93.	Кроссовая подготовка. Опрос по теории.				
94.	Кроссовая подготовка. Бег 3000м	Бег на результат.			
Раздел: Спортивные игры. Лапта – 8 часов					
95.	Техника броска и ловли теннисного мяча в парах. Техника удара битой по мячу.		Организовывать совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в лапту в организации активного отдыха.		
96.	Техника броска и ловли теннисного мяча в парах. Техника удара битой по мячу.				
97.	Техника броска и ловли теннисного мяча в парах. Техника удара битой по мячу.				
98.	Освоение технико-тактической подготовки в игре «Русская лапта по упрощенным правилам»				
99.	Освоение тактических действий в поле и городе. Учет: удар битой по мячу. Перебежки.				
100.	Освоение тактических действий в поле и городе. Учет: удар битой по мячу. Перебежки.				
101.	Лапта. Учебная игра.				
102.	Лапта. Учебная игра.				

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				юноши			девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1110 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-15 12-15	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на перекладине из виса, кол-во раз	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

1. Знания

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае,	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно,

<p>соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
---	---	---	---

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

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

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

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