

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ г. ЛОБНЯ

Директор МБОУ лицей г. Лобня

Утверждаю:



Иванов А.Б.
«31» августа 2020 г.

Рабочая программа по
физической культуре
10-11 классы
на 2020-2021 учебный год

Составитель:
Федоров Владимир Николаевич,
учитель физической культуры высшей
квалификационной категории

2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предметом образования в области физической культуры является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Рабочая программа создана из основных разделов физической культуры: теория, легкая атлетика, гимнастика (с элементами акробатики), спортивные игры, лыжная подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения.

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011г.) с учетом междисциплинарной программы «Формирование учебных универсальных действий» в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, при трехразовых занятиях в неделю.

Цель: формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами учащиеся должны приучаться к правильному и точному выполнению заданий на технику или тактику. Для усиления мотивации к занятиям физической культурой подростки привлекаются к судейству, руководству командой или отделением, демонстрации упражнений. При выборе содержания и методов проведения урока в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитываются половые особенности занимающихся.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 10-11 класса должны:

- В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:
- Выпускник на базовом уровне научится:
 - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
 - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
 - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
 - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
 - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
 - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
 - практически использовать приемы защиты и самообороны;
 - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
 - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
 - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
 - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
 - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
 - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
 - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
 - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- профилактику травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- технически правильно выполнять двигательные действия основных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей и коррекции осанки;
- подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах.
- В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:
- Выпускник на базовом уровне научится:
 - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
 - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
 - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
 - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
 - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
 - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
 - практически использовать приемы защиты и самообороны;
 - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
 - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
 - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
 - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
 - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
 - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
 - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта с. Бег 100 м с низкого старта с.	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине кол-во раз. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 --- 215	— 14 170
Выносливость	Кроссовый бег 3 км Кроссовый бег 2 км	13 мин 50 с	--- 10мин00сек

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

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

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов (тем)	Кол-во часов
1	2	3
1	Основы знаний о физической культуре	
2	Легкая атлетика	34
3	Спортивные игры	35
4	Лыжная подготовка	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	21
	Итого:	102
	I четверть (9 недель) 8	24 27
	II четверть (7 недель) 8	24 21
	III четверть (10 недель)	30
	IV четверть (8 недель)	24

3 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Легкая атлетика
Кол-во часов	34 часа
Цель и задачи изучения темы	<p>Цель: обогащение двигательного опыта учащихся за счет овладения легкоатлетическими упражнениями, направленными на развитие выносливости, быстроты, координации движений.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать технику легкоатлетических упражнений в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; - развивать выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; - способствовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка (дисциплинированности, уверенности, смелости и настойчивости в достижении цели) и овладению организаторскими умениями.
Требования к уровню подготовки обучающихся	<p>УУД:</p> <p><i>Личностные:</i> проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>познавательные:</i> понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - <i>коммуникативные:</i> владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - <i>регулятивные:</i> добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень

	<p>работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Предметные: <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости. <u>Должны уметь:</u> с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; пробегать до 3000 м и в равномерном темпе бегать до 20 мин; прыгать в длину с места и в высоту с разбега; выполнять челночный бег 3 x 10 м, метание гранаты 500-700гр на дальность.</p>
Тема	Спортивные игры
Кол-во часов	35 часов
Цель и задачи изучения темы	<p>Цель: формирование двигательной активности учащихся посредством игр, игровых упражнений и соревнований.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать умения и навыки владения мячом в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; - развивать интерес к игровой деятельности и спортивным играм; - формировать умение управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.
Требования к уровню подготовки обучающихся	<p>УУД:</p> <p>Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким

	<p>арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Предметные:</p> <p>Должны знать и иметь представление: правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом и ракеткой.</p> <p>Должны уметь: играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол, настольный теннис) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом и ракеткой.</p> <p>Должны демонстрировать: активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.</p>
Тема	Лыжная подготовка
Кол-во часов	12 часов
Цель и задачи изучения темы	<p>Цель: содействие развитию физических способностей учащихся посредством овладения умений и навыков в передвижении на лыжах.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать и совершенствовать технику лыжных ходов в условиях учебной и игровой деятельности; - развивать выносливость, быстроту и координацию движений; - развивать интерес к занятиям лыжным спортом и знакомить учащихся с правилами самостоятельной работы.
Требования к уровню подготовки обучающихся	<p>УУД:</p> <p>Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической

	<p>подготовленности.</p> <p>Предметные:</p> <p>Должны знать и иметь представление: технику безопасности при занятиях лыжным спортом; требования к одежде и обуви лыжника; правила самостоятельного выполнения упражнений; о пользе занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта.</p> <p>Должны уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом; выполнять подъём «елочкой», торможение «плугом» и упором, повороты переступанием и упором; проходить дистанцию до 3,5 км в доступном темпе.</p> <p>Должны демонстрировать: технику одновременного бесшажного хода; передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности; прохождение на лыжах в быстром темпе дистанции до 1000 м с фиксацией времени.</p>
Тема	Гимнастика с элементами акробатики
Кол-во часов	21 час
Цель и задачи изучения темы	<p>Цель: содействие развитию гибкости, координационных, силовых и скоростно-силовых способностей с помощью гимнастических, акробатических и общеразвивающих упражнений физкультурно-оздоровительной направленности.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать технику выполнения общеразвивающих комплексов, акробатических комбинаций, упражнений на гимнастических снарядах и строевой подготовки в условиях учебной деятельности; - развивать гибкость, координационные, силовые и скоростно-силовые способности; - способствовать укреплению и сохранению правильной осанки, овладению организаторскими умениями.
Требования к уровню подготовки обучающихся	<p>УУД:</p> <p>Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурой, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической

подготовленности.

Предметные:

Должны знать и иметь представление: технику безопасности, страховку и помощь во время занятий гимнастикой; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Должны уметь: выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах; кувырки вперёд слитно, мост из положения лежа с помощью; выполнять комбинацию из акробатических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах: козёл, канат, перекладина, бревно.

Должны демонстрировать:

Поурочное планирование изучения темы

№ урока в теме, дата проведения	Наименование темы урока	Содержание урока по УМК	Понятийный аппарат	Основные виды деятельности обучающихся	Виды диагностического контроля
1	2	3	4	5	6
1 Легкая атлетика 15 часов	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег с ускорением 100 м.	с. 18 Правила поведения на занятиях; с. 112 Бег с низкого старта	лёгкая атлетика, ускорение.	Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики; Выполнять бег с ускорением с низкого старта.	устный опрос
2	Бросковые шаги. Метание гранаты на дальность.	с. 119 метание с разбега	держание гранаты, бросковые шаги, финальное усилие	Осваивать и выполнять бросковые шаги; Выполнять гранаты на дальность.	само-проверка
3	Скоростной бег до 100 м. Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов.	с. 112 бег на скорость; с. 119 метание с разбега	скоростной бег, метание гранаты, бросковые шаги.	Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 100 м.; Выполнять метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов.	взаимо-проверка
4	Тест – бег на 100 м.	с. 112 Бег с низкого старта	старт, стартовый разбег, финиширование, ускорение	Демонстрировать скоростной бег на дистанции 100 м на максимальный результат.	тест
5	Бег на местности в медленном темпе до 25 мин.	с. 115 Техника бега на средние и длинные дистанции	бег, выносливость	Выполнять бег в медленном темпе в течение 25 мин.; Проявлять выносливость при выполнении бега.	самост. работа
6	Тест – метание гранты на дальность с разбега.	с. 119 метание с	бросковые шаги,	Демонстрировать технику метания	тест

		разбега	финальное усилие	гранаты на дальность с разбега на максимальный результат.	
7	Беговые упражнения. Сочетание ходьбы и бега в равномерном темпе.	с. 112	ускорения, приставные прыжки, с захлестыванием голени, семенящий.	Выполнять ходьбу и бег в равномерном темпе. Проявлять выносливость, координацию движений.	самост. работа.
8	Беговые упражнения. Броски и ловля набивного мяча двумя руками из различных и.п.	с. 112	набивной мяч, бросок из-за головы, от груди.	Выполнять броски и ловлю набивного мяча из различных и.п.	самост. работа
9	Тест - челночный бег 3x10 м. Метание гранаты в цель.	с. 113-114 эстафетный бег; с. 118 метание в цель	координация, скорость, мишень, глазомер	Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м с максимальной скоростью передвижения; Выполнять метание гранаты в цель.	тест
10	Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп». Разбег и отталкивание.	с. 117-118 способ «фосбери-флоп».	разбег, длина шага, маховая и толчковая нога.	Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в высоту; Выполнять прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».	само-проверка
11	Тест - 6-ти минутный бег. Прыжковые упражнения.	с.112 бег 6 мин	прыжки на месте, после разбега на горку матов, через скамейки, через скакалку.	Выполнять прыжковые упражнения; Проявлять выносливость при выполнении 6-ти мин. бега.	тест
12	Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».	с. 117-118 способ «фосбери-флоп».	разбег, длина шага, маховая и толчковая нога.	Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» на максимальный результат.	выбороч. зачет
13	Тест – прыжок в длину с места.	с. 115	толчок, приземление.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места на максимальный результат.	тест
14	Круговая тренировка из легкоатлетических упражнений.	с. 112 техника легкоатлетических видов спорта	круговая тренировка	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений; Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.	само-проверка

15	Бег в равномерном темпе до 25 мин.	с. 115 техника	дистанция, равномерный темп, движение рук и ног	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость.	самост. работа
16 Баскетбол 11 часов	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Сочетание способов передвижения	с. 67 Сочетание способов передвижения	перемещение приставными шагами, спиной вперед	Осваивать и выполнять Сочетание способов передвижения Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	устный опрос
17	Ловля и передача мяча одной рукой снизу, передача одной рукой сбоку.	с. 67 ловля и передача мяча в движении;	передача мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	Выполнять ловлю и передачу мяча одной рукой снизу сбоку в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре	взаимо-проверка
18	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Приемы обыгрывания защитника. Вышагивание, скрестный шаг, поворот	с. 68 ведение мяча	ведение мяча с изменением направления и скорости. Вышагивание, скрестный шаг, поворот	Осваивать и выполнять технику ведения мяча с изменением направления движения и скорости	само-проверка
19	Бросок одной, двумя руками в прыжке».	с. 69 бросок одной двумя руками в прыжке	бросок одной двумя руками в прыжке	Выполнять бросок мяча одной двумя руками в прыжке;	само-проверка
20	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния	с. 70 Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния	Выполнять Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.	самост. работа
21	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, перевод мяча перед собой	с. 69 ведение мяча	обводка, отскок, ведущая, не ведущая рука	Осваивать и выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления	самост. работа
22	Броски мяча в кольцо с места из разных точек. Штрафной бросок одной двумя руками от головы	с. 71 броски мяча	бросок мяча	Выполнять броски мяча в кольцо.	выборочн. зачет
23	Контроль выполнения ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления, перевод мяча перед	с. 69 ведение мяча	обводка, ведущая, не ведущая рука	Демонстрировать технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления.	КУ

	собой				
24	Контроль выполнения штрафного броска одной двумя руками от головы	с. 71 Штрафной бросок одной двумя руками от головы	Штрафной бросок одной двумя руками от головы	Демонстрировать технику штрафного броска одной двумя руками от головы	КУ
25	Броски мяча в кольцо со средней и дальней дистанции	с. 70 описание игры	баскетбольно с кольцо, броски	Выполнять броски мяча в кольцо со средней и дальней дистанции; Участвовать в подвижной игре.	самост. работа
26	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение и бросок в кольцо).	с. 62 основы техники	элементы баскетбола	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.	само-проверка
27 Гимнастика 21 час	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении, перестроения из колонны.	с. 100 правила поведения на занятиях	гимнастика	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	устный опрос
28	Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Перестроения в колонне и шеренге.	с. 101 перестроения	основная стойка, шеренга, колонна, уступ, смыкание, размыкание	Знать и выполнять технику перестроений в колонне и шеренге.	взаимо-проверка
29	Опорный прыжок. Техника прыжка ноги врозь, конь в длину высота 120см (мальчики), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой конь в ширину высота 110см (девочки).	с. 106-107 прыжок	разбег, наскок на мостик, отталкивание, преодоление снаряда, приземление	Осваивать и выполнять технику прыжка	самост. работа
30	Техника выполнения моста из положения лежа (девочки), стойка на голове и руках (мальчики). Переворот боком.	с. 109 упражнения	опора, мост	Осваивать, выполнять и совершенствовать акробатический элемент со страховкой.	самост. работа
31	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Лазанье по канату в два приема.	с. 102 висы и упоры	канат, силовые способности	Выполнять и совершенствовать лазанье по канату в два приема.	само-проверка
32	Кувырок вперед и кувырок назад в упор присев. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад в стойку на руках с помощью (мальчики)	с. 108-109 кувырки	акробатические элементы	Выполнять кувырки, соблюдая правильную технику.	самост. работа
33	Контроль прыжка ноги врозь, конь в длину высота 120см (мальчики), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой конь в ширину высота 110см (девочки).	с. 106-107 прыжок	техника прыжка	Демонстрировать технику прыжка ноги врозь, конь в длину высота 120см (мальчики), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой конь в	КУ

				ширину высота 110см (девочки).	
34	Лазанье по канату. Длинный кувырок вперед. Переворот боком.	с.109 кувырки вперед, переворот боком	лазанье, кувырок	Выполнять и совершенствовать кувырки вперед, соблюдая правильную технику.	взаимо-проверка
35	Комбинация из освоенных элементов акробатики.	с.107-111 акробатическая комбинация	кувырки, мост, стойка на руках	Описывать последовательность упражнений в акробатической комбинации; Выполнять акробатическую комбинацию.	самост. работа
36	Комплексы упражнений с набивными мячами (мальчики), с обручами (девочки).	с. 111 упражнения	обруч, набивной мяч	Проявлять физические способности (гибкость, силу и координацию) при выполнении упражнений.	самост. Работа
37	Контроль техники лазанья по канату в два приема.	с. 102-103 висы и упоры	канат, силовые способности	Демонстрировать технику лазанья по канату в два приема.	КУ
38	Контроль выполнения акробатической комбинации.	с. 107-111 акробатическая комбинация	гибкость, координация движений, сила	Демонстрировать последовательное выполнение акробатической комбинации.	КУ
39	Комплексы упражнений для развития гибкости.	с. 110 стретчинг	стретчинг, наклон, разгибание, поворот	Выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.	самост. работа
40	Комплексы упражнений	с. 100-109 упражнения	Утренняя гимнастика	Выполнять упражнения на шведской стенке	самост. работа
41	Гимнастическая полоса препятствий.	с. 100-109 преодоление препятствий	гимнастические и акробатические упражнения	Преодолевать полосу препятствий, составленную из освоенных упражнений.	выборочно зачет
42	Тест - наклон вперед из положения стоя.	с. 100-109	сед. наклон вперед	Демонстрировать развитие гибкости в контрольном упражнении.	тест
43	Упражнения для развития координации движений.	с. 168 методика развития	разноименные, однонаправленные и разнонаправленные движения	Выполнять упражнения для развития координационных способностей.	самост. работа
44	Контроль выполнения комбинации из освоенных элементов изученного материала.	с. 109 упражнения в равновесии	гимнастическая шведская стенка	Демонстрировать технику освоенных элементов у шведской стенки Описывать последовательность упражнений.	КУ
45	Строевые упражнения.	с. 101,	противоход.	Выполнять	самост.

	Фигурная маршировка. Подтягивания и висы на перекладине, подъем в упор силой, подъем переворотом	фигурная маршировка с. 102-106	змейка, петля, вис согнувшись, вис прогнувшись сзади	строевые упражнения по команде учителя. Выполнять висы и подтягивания на перекладине; Проявлять силовые способности.	работа
46	Тест по подтягиванию из вися и вися лежа.		вис лежа, вис, подтягивание	Демонстрировать развитие силы в контрольном упражнении.	тест
47	Гимнастическая полоса препятствий.	с. 100-109 преодоление препятствий	гимнастические и акробатические упражнения	Преодолевать полосу препятствий, составленную из освоенных упражнений.	само-проверка
48 Настольный теннис 9 часов	Правила техники безопасности на уроках настольного тенниса, правила игры. ОРУ без предметов. Хваты ракетки, основная стойка и позиции. Упражнения с ракеткой: подбивание мяча, удары слева и справа у стены. Совершенствовать подачу ударом справа.		настольный теннис, хваты ракетки, стойки, упражнения с ракеткой	Иметь представление о настольном теннисе, правилах игры, Осваивать, выполнять и совершенствовать подачу ударом справа	само проверка
49 Лыжная подготовка 12 часов	Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.	с. 122-123 травматизм и меры предупреждения; лыжная подготовка	лыжные гонки, биатлон, двоеборье, прыжки с трамплина, горнолыжный спорт, фристайл, сноуборд	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; Иметь представление о видах лыжного спорта; о применении мазей для лыж.	устный опрос
50	Совершенствование техники конькового хода с двусторонним отталкиванием лыжами назад-в сторону	с. 124 коньковый ход	Коньковый ход	Выполнять и совершенствовать коньковый ход	взаимо-проверка
51 настольный теннис	Упражнения с ракеткой. Хваты. Стойка. Позиции. Совершенствование техники подачи мяча ударом справа. Совершенствовать удар подставка. ОРУ со скакалкой.		настольный теннис, хваты ракетки, стойки, упражнения с ракеткой	Осваивать, выполнять и совершенствовать подачу ударом справа, удар подставка	самопроверка
52	Переход с прокатом. Прямой переход. Переход с неоконченным толчком одной палкой. Переход с хода на ход. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 25 мин.	с. 125-128 методика обучения	одновременный одношажный ход, попеременный ход, переход с	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.	само-проверка

53	Повторение техники подъёма «елочкой». Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	С.127	хода на ход подъём «елочкой», упражнения	Выполнять и совершенствовать технику подъёма «елочкой»; ОРУ на лыжах.	само-проверка
54 настольный теннис	Упражнения с ракеткой. Совершенствование техники подачи мяча ударом справа. Совершенствовать приём мяча подставками без вращения.		Подача мяча ударом справа, прием подставками без вращения	Осваивать, выполнять и совершенствовать подачу ударом справа, прием подставка без вращения	взаимопроверка
55	Контроль преодоления подъемов и препятствий на лыжах, техники спусков	с. 126текущий учет	координация	Демонстрировать технику преодоления бугров и впадин, технику спусков	КУ
56	Переход с прокатом. Прямой переход. Переход с неоконченным толчком одной палкой. Переход с хода на ход. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 25 мин.	с. 125-128 методика обучения	одновременный одношажный ход, попеременный ход, переход с хода на ход	совершенствовать и выполнять технику перехода с хода на Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.	самост. работа
57 настольный теннис	Упражнения с ракеткой. Совершенствование техники подачи мяча ударом справа. Повторение подачи толчком слева без вращения. Приём мяча подставками без вращения. Удары: подставка и толчком.		Подача ударом справа, подача толчком слева без вращения, прием мяча подставками	совершенствовать и выполнять подачу толчком слева без вращения, Выполнять подачу ударом справа, приемы подставками	взаимопроверка
58	Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 5000м с максимальной скоростью.	с. 128-130 передвижение на лыжах	упражнения, техника лыжных ходов	Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 5000м с максимальной скоростью.	само-проверка
59	Элементы тактики лыжных ходов	с. 129	тактика лыжных ходов	Выполнять и совершенствовать передвижения на лыжах в условиях соревновательной деятельности.	само-проверка
60 настольный теннис	Упражнения с ракеткой. Совершенствование техники подачи мяча ударом справа, подачу толчком слева без вращения. Приём мяча подставками без вращения. Удары: подставка и толчком. Игра на внимание.		Подача ударом справа, толчком слева без вращения, приемы подставками	Выполнять и совершенствовать подачу толчком слева без вращения, ударом справа, приемы подставками	взаимопроверка
61	Контроль техники перехода с	с. 124-126	одновремен-	Демонстрировать	КУ

	одновременных ходов на попеременные и обратно.	текущий учет	ный одношажный ход, попеременный ход.	технику перехода с хода на ход	
62	Развитие двигательных способностей	с. 125	координация, выносливость	Осваивать и упражнения и игры для развития скоростно-силовых способностей Выполнять передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	самост. работа, само-проверка
63 настольный теннис	Упражнения с ракеткой. Совершенствование подачи толчком слева без вращения. Приём мяча подставками без вращения. Удары толчком. Эстафеты с элементами игры в настольный теннис. Игра.		Подача толчком слева без вращения, удар толчком, приемы подставками, правила игры	Совершенствовать подачу толчком слева без вращения, ударом справа, приемы подставками.	взаимопроверка
64	Прохождение дистанции 3000 м. одновременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом		техника, выносливость, равномерный темп	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода	само-проверка
65	Специально-подготовительные упражнения	с. 131-132	скольжение, координация, быстрота	Выполнять передвижения на лыжах .	взаимо-проверка
66 настольный теннис	Эстафеты с элементами игры в настольный теннис Совершенствование подачи мяча слева/ справа, ударов по мячу. Игры на внимание. Игра на счет.		Подачи справа, слева, удары по мячу, правила игры	Совершенствовать подачи мяча и приемы мяча. Участвовать в играх	взаимопроверка
67 настольный теннис	Контрольные упражнения: подачи мяча слева, справа. Совершенствование техники ударов по мячу. Игра.		Подачи справа, слева, удары по мячу, правила игры	Демонстрировать технику подачи мяча слева и справа Совершенствовать технику ударов по мячу	КУ
68 настольный теннис	Специальные упражнения. Подачи мяча. Контрольные упражнения – удары мяча поставка. Игра на счет.		Подачи справа, слева, удары по мячу, правила игры	Демонстрировать технику ударов по мячу подставками Совершенствовать технику игры	КУ
69 Волейбол 9 часов	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	С.82 организация	волейбол, стойка, приставной шаг.	Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять стойку и держание мяча.	само-проверка
70	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	с. 83-84 прием и передачи мяча.	стойка волейболиста, прием и передачи мяча.	Выполнять прием и передачи мяча Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	самост. работа

71	Совершенствование техники защитных действий	с. 88 техника защитных действий	блокирование	Выполнять технику защитных действий	самост. работа
72	Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые, командные)	с. 90	тактика игры (индивидуальные, групповые, командные)	Выполнять тактику игры (индивидуальные, групповые, командные)	самост. работа
73	Совершенствование техники подачи мяча	с. 85 верхняя прямая подача	и.п., подбрасывание мяча, ударное движение	совершенствовать и выполнять технику верхней прямой подачи.	самост. работа
74	Совершенствование техники приема и передачи мяча	с. 83-85 мяча	перемещение, передачи, прием мяча	Выполнять прием мяча	взаимо-проверка
75	Контроль техники приема и передачи мяча	с. 83-84 организация	координация движений, быстрота реакции	Демонстрировать технику приема и передачи мяча	КУ
76	Совершенствование техники прямого нападающего удара	с. 86-88 прямой нападающий удар	прямой нападающий удар, траектория полета	Выполнять прямой нападающий удар	взаимо-проверка
77	Контроль техники верхней прямой подачи. Учебная игра	с. 85 верхняя прямая подача	траектория полета, ударное движение, учебная игра	Демонстрировать технику верхней прямой подачи. Участвовать в учебной игре	КУ само-проверка
78 Легкая атлетика 6 часов	Совершенствование техники спринтерского бега	с. 113	низкий старт, разгон, бег, ускорение	Выполнять бег с ускорением из различных и.п. Проявлять скоростные способности.	само-проверка
79	Тест - челночный бег 3x10 м.	с. 114 челночный бег 3x10 м.	техника челночного бега	Демонстрировать технику челночного бега 3x10 м с максимальной скоростью передвижения	тест
80	Бег в равномерном темпе до 25 мин.	с. 115 техника	дистанция, равномерный темп, движение рук и ног	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности.; Проявлять выносливость.	самост. работа
81	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	с. 117	прыжки в шаге, с разбега, через скакалку, через скамейку	Проявлять скоростно-силовые способности, выполняя прыжковые упражнения.	самост. работа
82	Тест – прыжок в длину с места.	с. 115	толчок, приземление	Демонстрировать технику прыжка в длину с места на максимальный результат.	тест
83	Кроссовый бег со средней скоростью – 3000 м	с. 115	кросс, дистанция,	Проявлять выносливость при	самост. работа

			ВЫНОСЛИВОСТЬ	ВЫПОЛНЕНИИ кроссового бега.	
84 Баскетбол 3 часа	Контроль выполнения броска мяча в кольцо в движении	с. 69-70 броски мяча	Бросок в баскетбольное кольцо	Демонстрировать технику броска мяча в кольцо в движении	КУ
85	Тактика свободного и позиционного нападения.	с. 72-73 описание	свободное, позиционное нападение	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении.	самост. работа
86	Игры «Стрит-бол», «Мини-баскетбол».	с. 67-73 игры	игра «Стрит-бол», перемещение, ведение, бросок, ловля, передача	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.	выборочно зачет
87 Легкая атлетика 13 часов	Скоростной бег до100 м.	с. 113 бег на скорость	старт, стартовый разбег, финиширование, частота движений.	Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до100м.	само-проверка
88	Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	с. 115 ходьба, бег	фартлек	Выполнять самостоятельно беговые упражнения.	самост. работа
89	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	с.115-117	толчок, приземление.	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега на	выборочно зачет
90	Прыжковые упражнения.	с.115-119	прыжки на месте, в движении, через скамейки, через скакалку.	Выполнять прыжковые упражнения; Проявлять выносливость при прыжках.	самост. работа
91	Круговая тренировка из легкоатлетических упражнений.	с. 112-121 техника легкоатлетических видов спорта	круговая тренировка	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений; Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.	само-проверка
92	Бег в равномерном темпе до 25 мин.	с. 115 техника	дистанция, равномерный темп, движение рук и ног	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость.	самост. работа
93	Бег по пересеченной местности в медленном темпе до 20мин.	с. 115 Техника бега на средние и длинные дистанции	бег, выносливость	Выполнять бег в медленном темпе в течении 20 мин.; Проявлять выносливость при выполнении бега.	самост. работа
94	Тест - 6-ти минутный бег.	с.115 6 мин	прыжки на	Выполнять	тест

	Прыжковые упражнения.		месте, после разбега на горку матов, через скамейки, через скакалку.	прыжковые упражнения; Проявлять выносливость при выполнении 6-ти мин. бега.	
95	Тест – бег на 100 м.	с. 113 бег на короткие дистанции	старт, стартовый разбег, финиширование	Демонстрировать скоростной бег на дистанциях 100 м. на максимальный результат.	тест
96	Прыжки в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»	с. 117 упражнения	Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление	Выполнять прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»	взаимо-проверка
97	Скоростной бег до 100 м. Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов.	с. 113 бег на скорость; с. 119 метание с разбега	скоростной бег, метание гранаты, бросковые шаги.	Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 100 м.; Выполнять метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов.	взаимо-проверка
98	Тест - метание гранаты в цель с расстояния 8-10 м.	с. 119 метание	точность, метание в цель	Демонстрировать технику метания гранаты в цель с расстояния 8-10 м.	тест
99	Коррекция навыков и умений по лёгкой атлетике.	с. 113-115 анализ, ошибки и оценки	легкоатлетические упражнения.	Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; Демонстрировать полученные умения навыки при выполнении легкоатлетических упражнений.	индивид. зачет.
100	Настольный теннис 3 часа	Круговая тренировка. Игра на счёт. Совершенствование техники приема мяча подставками без вращения.	Приемы мяча подставками без вращения, правила игры, круговая тренировка	Совершенствовать технику приема мяча подставками без вращения	взаимопрверка
101	Совершенствовать технику приема мяча подставками без вращения, игра в парах		Приемы мяча подставками без вращения, правила игры, круговая тренировка	Совершенствовать технику приема мяча подставками без вращения, игра в парах	взаимопрверка
102	Правила игры. Основы техники. Игра на счет из 3 партий.		Правила игры	Совершенствовать технику игры в парах	взаимопрверка

4.1 Система контролирующих материалов

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки) по основам знаний

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.

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. 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 с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Характеристика цифровой оценки (отметки) по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнения, двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в точно, надлежащем темпе, легко и четко. Допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых,

приведших к неуверенному или напряженному выполнению двигательного действия. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

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

4.2 Перечень примерных тем учебных проектов

1. Физические способности человека.
2. Современные виды спорта.
3. Физическая культура как часть общей культуры.
4. Влияние вредных привычек на организм человека.
5. Основы правильного питания.

4.3 Перечень примерных тем учебно-исследовательских работ обучающихся

1. Физическая культура в России и других странах.
2. Судейство в спорте.
3. Проблема гиподинамии у подростков.

5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.1 Список литературы для учителя

1. Обязательная литература

1. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт, 2007. – 140с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2012. – 128с.

2. Дополнительная литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
5. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.
6. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.

7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.

1.2 Список литературы для ученика

1. Обязательная литература

1. Лях В.И. Учебник Физическая культура: 5-7 класс – М.: Просвещение, 2009г.
2. Виленский М.Я. Учебник Физическая культура 5-7 класс – М.: "Просвещение", 2004 г.

2. Дополнительная литература

1. Бойко А.Ф. А вы любите бег? — М: Физкультура и спорт, 1986
2. Бутин И.М. Проложи свою лыжню - М.: Просвещение, 1985
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе - М.: Просвещение, 1989
4. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М. Физкультура и спорт, 1989
5. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре -М: Просвещение, 1986