

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10 им. Ю.А.Гагарина»
г. Воткинска УР

Согласована

на заседании МО

Протокол № 1

от «30» 08 2022 г.

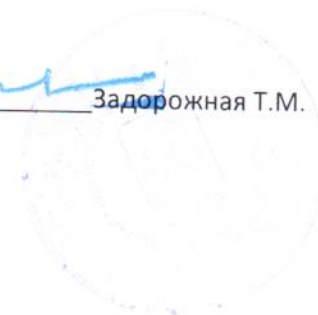
Руководитель МО 

Утверждена

Приказ по школе № 150-00

от «30» 08 2022 г.

Директор  Задорожная Т.М.



Рабочая программа
по физической культуре
для 10 а,б класса
на 2022-2023 учебный год

Составитель: учитель физической культуры Ветлугин М.В., Поскребышев А.М.

г. Воткинск, 2022 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-х классов составлена на основе:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта (начального, основного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- учебного плана школы;
- основной образовательной программы школы основного общего образования;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Минобрнауки РФ, изд. «Просвещение», 2014.
- На основании письма МОиНР от 19.11.2010г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»;
- Примерной программы по физической культуре
- учебника 10-11 классы / Сост В.И. Лях, А.А. Зданевич., Просвещение, 2015 г.

Общие цели учебного предмета

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Место предмета в учебном плане.

Данная программа (10-11 классов, 134 часа) рассчитана на 68 часов в год при 2-х часовом занятии в неделю.

УМК:

- Примерная программа по физической культуре
- учебник Физическая культура 10-11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич, Просвещение, 2015.
- Методическое пособие для учителей

Для прохождения программы в учебном процессе обучения учащихся используется учебник: Физическая культура: 10-11 класс, ФГОС, В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2015

Данная программа рассчитана для учащихся со средним уровнем физической подготовленности и здоровья. Учащиеся подготовительной группы занимаются в общей группе учащихся со снижением объема, интенсивности выполняемых заданий, ограничением повторений, а также освобождаются от норматива по двигательным действиям указанным в мед. справке, показывая на оценку только технику контрольного упражнения. Учащиеся специальной мед. группы в обязательном порядке присутствуют на уроках, оцениваются по результатам ответов на подготовленные рефераты по пройденным темам разделов программы и основ знаний по физической культуре. Все учащиеся два раза в год сдают зачет по теории содержания программы. В конце 4 четверти учащиеся сдают зачет по теории ФК в рамках промежуточной аттестации, практическая часть засчитывается по результатам контрольных уроков 4 четверти.

Программа основывается на преобладании комбинированного урока, предполагающего синхронное присутствие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Новизна программы заключается в чередовании тем учебного материала в недельном цикле, что способствует разнообразию, повышению интереса учащихся к предмету, закреплению и сохранению умений и навыков в течение более продолжительного времени.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить **функциональную грамотность** и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути. **Функциональная грамотность** – это способность человека использовать приобретаемые в течение жизни знания для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений и во время обучения учащиеся приобретают необходимые ее виды:

Информационная: использовать информацию уроков ФК и других спортивных мероприятий, находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников для укрепления здоровья и физического развития.

Коммуникативная: работать (играть) в группе, команде; расположить к себе других людей; не поддаваться колебаниям своего настроения, приспосабливаться к новым, непривычным требованиям и условиям.

Компьютерная: искать информацию в сети Интернет в области ФК.

Грамотность действий в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему; обратиться за экстренной помощью к специализированным службам; заботиться о своем здоровье; вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности.

Деятельностная грамотность: проявление организационных умений (регулятивные УУД) и навыков, а именно способности ставить и словесно формулировать цель деятельности и добиваться ее на практике, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию.

Каждый учитель в процессе урока дает объяснение по теме занятия. Это могут быть: исторические сведения о виде спорта, правила соревнований, техника выполнения упражнения, примеры возможных ошибок, как их избежать и т.д. Усвоение этих знаний проверяется на зачетах по теории ФК.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных

идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
8. Смысловое чтение.
9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание программы

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила лапты. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях: лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Содержание уроков

1 Лёгкая атлетика Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).

2 Спортивные игры (волейбол) Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

3 Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полу шпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация.

Упражнения на брусьях : наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках;

4 Лыжные гонки: Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.

Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полулочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

5 Спортивные игры (баскетбол) Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Вариативная часть:

6 - ОФП: комплексы упражнений на развитие физических качеств

- Подвижные и национальные игры. Спортивные игры: технико-тактические действия и закрепление приемов игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.

Тематический план

| № | Название раздела | Всего часов | Конт роль | Воспитательный потенциал урока |
|---|---|-------------------|-----------|--|
| 1 | Основы знаний о ФК. Основы физической культуры и ЗОЖ. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность | В процессе уроков | | Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. - повышения физкультурной грамотности школьников; Формирование гражданско – патриотической позиции на основе примеров достижений спортсменов Удмуртии и России. Стимулирование положительной мотивации к занятиям физической культурой. Формирование позитивного отношения к ЗОЖ, отказ от вредных привычек. |
| 2 | Легкая атлетика | 23 | 8 | Содействие формированию социальной активности учащихся. Стимулирование положительной мотивации к занятиям физической культурой. Пример достижений Поварницына Р. и др. Содействие развитию моральных и волевых качеств уч-ся. |
| 3 | Гимнастика | 7 | 5 | Воспитание личностных качеств (волевых, эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов; Содействие развитию моральных и волевых качеств учащихся. Стимулирование положительной мотивации к занятиям физической культурой. Пример достижений Белявского Д. и др |
| 4 | Лыжная подготовка | 10 | 4 | Содействие развитию моральных и волевых качеств учащихся. Пример достижений Кулаковой Г.А., Крянина С. и др. Стимулирование положительной мотивации к занятиям физической культурой. Формирование позитивного отношения к ЗОЖ, отказ от вредных привычек. |
| 5 | Баскетбол | 11 | 4 | Воспитание способности взаимодействия в команде (коллективе) как на уроках, так и в повседневной жизни. Пример достижений Кириленко А. и др. Стимулирование положительной мотивации к занятиям физической культурой. |
| 6 | Волейбол | 17 | 4 | Воспитание способности взаимодействия в команде (коллективе) как на уроках, так и в повседневной жизни. Пример достижений Тетюхина Сергей.. и др. Стимулирование положительной мотивации к занятиям физической культурой. |
| | ВСЕГО | 68 | 25 | |

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный 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 учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями, навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

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

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

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|---|---|---|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|--|---|--|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобратся в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущено одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|--|--|---|
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

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

Учебно-материальное обеспечение

Аптечка для оказания первой помощи.

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты гимнастические. Мостик гимнастический подкидной. Перекладина пристеночная. Стенка гимнастическая 2,8 x 0,8 м. Палки гимнастические. Скакалки детские отечественные. Обручи. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

«Упражнения легкой атлетики»: Эстафетные палочки. Теннисные мячи. Стойки для прыжков в высоту. Прыжковая яма. Кубики для челн/бега.

«Спортивные игры»:

Сетка волейбольная. Щиты игровые. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Ворота для мини-футбола. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

«Гимнастика»:

Скакалки взрослые. Горка для дисков от штанги и гантелей. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 x 0,8 м. Стойка для штанги. Тренажер-доска наклонная универсальная. Штанги тренировочные 10-25 кг. Гантели литые 2 кг. Гантели разборные 5 кг. Маты поролоновые.

«Лыжная подготовка»: Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, мази

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема урока | Ко-во часов | Планируемые результаты |
|---|--|-------------|---|
| <p>I четверть: Легкая атлетика - 10 часов, баскетбол – 8 часов; ОФП, спортивные и подвижные игры. УУД по л/а - Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p>Регулятивные: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p>Личностные: стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p> | | | |
| 1 | 1. Вводный, по лег/атлетике инструктаж для учащихся. 2. Равномерный бег на длинные дистанции. | 1 | <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</p> <p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> |
| 2 | 1. Прыжок в длину с места 2. Кроссовая подготовка | 1 | |
| 3 | 1. Спринтерский (короткие дистанции) бег, низкий старт | 1 | |
| 4 | 1. Прыжок в длину с места на результат. 2. Техника метания мяча (гранаты) | 1 | |
| 5 | 1. Бег 100 м.. 2. Эстафетный бег. | 1 | |
| 6 | 1. Метание мяча (гранаты). 2. Бег на средние дистанции. | 1 | |
| 7 | 1. Бег 100 м. на результат 2. Равномерный бег. | 1 | |
| 8 | 1. Кроссовый бег 2. Мини-футбол. | 1 | |
| 9 | 1. Шестиминутный бег на результат 2. Подтягивание. | 1 | |
| 10 | 1. Эстафетный бег. 2. Игра «Русская лапта» | 1 | |
| <p>УУД по б/б: Познавательные: сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности.</p> | | | |

Регулятивные: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.

Коммуникативные: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.

Личностные: стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.

| | | | |
|----|---|---|---|
| 11 | 1.Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола 2. Повторение ТТД в баскетболе | 1 | выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; |
| 12 | 1. Совершенствование ТТД в баскетболе 2. Игра «Стритбол». | 1 | |
| 13 | 1.Совершенствование ведения, бросков | 1 | |
| 14 | 1.Тренировка комбинации по баскетболу №1. 2. Игра «Стритбол». | 1 | |
| 15 | 1. Контроль выполнения комбинации №1 по баскетболу | 1 | |
| 16 | 1. Тренировка комбинации по баскетболу №2. | 1 | |
| 17 | 1.Контроль выполнения комбинации №2 по баскетболу | 1 | |
| 18 | 1. Совершенствование техники бросков | 1 | |

II четверть Гимнастика -7 ч., баскетбол – 3 ч., волейбол – 4 ч., ОФП, спортивные и подвижные игры .

УУД по гимнастике: Познавательные: овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.

Регулятивные: совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном.

Коммуникативные: умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.

Личностные: адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.

УУД по ПИ: Познавательные: сбор информации об истории и развитии подвижных и спортивных игр из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов в игровой деятельности.

Регулятивные: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.

Коммуникативные: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение

информационными жестами судьи.

Личностные: стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к играм.

| | | | |
|----|--|---|---|
| 19 | 1.Элементы акробатики | 1 | выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; |
| 20 | 1. Соверш-е техники бросков мяча. 2. Зонная защита. | 1 | |
| 21 | 1.Элементы акробатики | 1 | |
| 22 | 1. Контроль – бросок мяча. 2.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | 1 | |
| 23 | 1.Контроль - элементы акробатики. | 1 | |
| 24 | 1. Взаимодействие игроков в нападении и защите – контроль. | 1 | |
| 25 | 1.Опорный прыжок через козла | 1 | |
| 26 | 1. Передачи мяча в волейболе | 1 | |
| 27 | 1.Опорный прыжок через козла. Подтяг-е – контроль. | 1 | |
| 28 | 1. Передачи мяча в волейболе Игра «Волейбол». | 1 | |
| 29 | 1.Опорный прыжок через козла - контроль. | 1 | |
| 30 | 1.Передачи мяча – контроль. 2.Верхняя прямая подача | 1 | |
| 31 | 1.Гимнастическая полоса препятствий. 2. Прыжки через скакалку – контроль. | 1 | |
| 32 | 1.Прием мяча 2.Верхняя прямая подача | 1 | |

III четверть Лыжная подготовка - 10 часов. Волейбол - 10 часов. ОФП, спортивные и подвижные игры.

УУД по л/п: Познавательные: овладение навыками лыжных ходов; контроль и оценивание двигательных действий в ходе выполнения, выбор наиболее эффективных способов передвижения на лыжах с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности.

Регулятивные: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.

Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать.

Личностные: проявлять волевые качества в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.

УУД по в/б: Познавательные: организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых

комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников.

Регулятивные: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты .

Коммуникативные: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.

Личностные: стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм.

| | | | |
|----|--|---|--|
| 33 | 1.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Подбор и смазка лыж. | 1 | <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> |
| 34 | 1.Передачи мяча в в/б. | 1 | |
| 35 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | |
| 36 | 1. Совершенствование приема мяча 2.Нижняя и верхняя прямая подача ОФП, Игра «Волейбол». | 1 | |
| 37 | 1. Одновременный одношажный и бесшажный ход. | 1 | |
| 38 | 1.Прием мяча – контроль. 2.Учебная игра. | 1 | |
| 39 | 1.Попеременный двухшажный ход - контроль | 1 | |
| 40 | 1. Передача сверху в в/б. 2. Верхняя прямая подача | 1 | |
| 41 | 1. Одновременный бесшажный ход- контроль. 2. Подъемы. | 1 | |
| 42 | 1.Совершенствование передачи мяча сверху. 2. Прямой нападающий удар. ОФП, Игра «Волейбол». | 1 | |
| 43 | 1. Спуски с гор, повороты. 2.Торможения | 1 | |
| 44 | 1. 2-я передача– контроль. 2. Нижняя и верхняя прямая подача | 1 | |
| 45 | 1.Техника спусков, подъемов, торможений. | 1 | |
| 46 | 1.Совершенствование прямого НУ и верхней прямой подачи. ОФП, Игра «Волейбол». | 1 | |
| 47 | 1. Техника спусков, подъемов, торможений - контроль. | 1 | |
| 48 | 1. Верхняя прямая подача - контроль | 1 | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| 49 | 1. Прохождение дистанции –до 4 км. | 1 | |
| 50 | 1. Прямой НУ - контроль. 2. Тактика волейбола. ОФП, Игра «Волейбол». | 1 | |
| 51 | Коньковый ход. Лыжный спринт и эстафеты. | 1 | |
| 52 | 1.Тактика волейбола | 1 | |
| 4 четверть: Легкая атлетика - 13 часов, волейбол – 3 часа; ОФП, спортивные и подвижные игры. | | | |
| 53 | 1.Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9 шагов разбега. | 1 | <p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств</p> |
| 54 | 1.Скидки мяча. 2.Блокирование | 1 | |
| 55 | 1.Прыжок в высоту с разбега. 2.Бросок набивного мяча. | 1 | |
| 56 | 1. Скидки, блокирование мяча –контроль. | 1 | |
| 57 | 1.Прыжок в высоту с разбега – контроль. | 1 | |
| 58 | 1. Тактические действия в волейболе | 1 | |
| 59 | 1.Развитие быстроты. Челночный бег 3x10 метров . | 1 | |
| 60 | 1.Спринтерский бег. | 1 | |
| 61 | 1. Челночный бег 3x10 метров - контроль . 2. Кроссовая под-ка. | 1 | |
| 62 | 1.Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега. Спринтерский бег. | 1 | |
| 63 | 1.Прыжки в длину с разбега - контроль. 2. Кроссовая под-ка. | 1 | |
| 64 | Зачет по теории ФК в рамках промежуточной аттестации. | 1 | |
| 65 | 1.Бег 100 м. – контроль. 2.Тактика игры в лапту | 1 | |
| 66 | 1.Кросс 2(3) км. - контроль. 2.Подтягивание | 1 | |
| 67 | 1.Метание мяча (гранаты) – контроль. 2.Спортивные игры. | 1 | |
| 68 | 1.Эстафетный бег 4x100 м. | 1 | |

Примерные тесты по физкультуре для учащихся 10-го класса

| НОРМАТИВЫ | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
|--|-------|------|-------|---------|-------|-------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м (сек) | 4.8 | 5.1 | 5.2 | 5.1 | 5.6 | 5.8 |
| Прыжок в длину с места (см) | 210 | 200 | 180 | 195 | 175 | 165 |
| 6-ти минутный бег (м) | 1400 | 1300 | 1250 | 1200 | 1100 | 1000 |
| Подтягивание (раз) | 11 | 9 | 7 | 18 | 15 | 11 |
| Бег 100 м (сек) | 14.5 | 14.9 | 15.5 | 16.5 | 17.0 | 17.3 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 440 | 400 | 340 | 375 | 340 | 300 |
| Прыжок в высоту (см) | 135 | 130 | 115 | 120 | 115 | 105 |
| Метание гранаты 700-500 гр (м) | 32 | 26 | 22 | 18 | 13 | 11 |
| Бег 3000-2000м (мин) | 13.40 | 15.0 | 16.10 | 10.00 | 11.30 | 12.20 |
| Бег на выносливость (мин) | 19 | 17 | 15 | 17 | 16 | 14 |
| Гибкость (см) | 12 | 9 | 5 | 20 | 12 | 7 |
| Поднимание туловища (раз) | 50 | 45 | 38 | - | - | - |
| Угол в упоре (сек) | 5 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подъём переворотом (раз) | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 10 | 7 | 4 | - | - | - |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 7.6 | 8.0 | 8.2 | 8.7 | 9.3 | 9.7 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин (раз). | 135 | 125 | 115 | 145 | 135 | 125 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз) | 25 | 21 | 16 | 23 | 20 | 15 |
| Бег на лыжах (км) | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1.5 |

Зачет по теории – 1 полугодие

1. Личная гигиена включает в себя:

- а) уход за телом, полостью рта, занятия физической культурой и спортом;
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви;
- в) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, выполнение учебных и других заданий.

2. Главная опора человека при движениях:

- а) мышцы;
- б) внутренние органы;
- в) скелет.

3. Чему способствует УГГ:

- а) переходу организма от пассивного состояния к активной деятельности;
- б) повышению аппетита;
- в) снижению роста – весовых показателей.

4. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость.

5. Размеры баскетбольной площадки (м):

- а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

6. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

- а) 4; б) 5; в) 6.

7. Встреча в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут; б) четырех таймов по 10 минут;
 в) трех таймов по 15 минут.
8. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?
 а) Автоматически выбывает из игры; б) продолжает играть;
 в) может замениться, если хочет.
9. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?
 а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.
10. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



- а) пробежку игрока;
 б) замену игрока;
 в) прокат мяча.

11. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



- а) пробежку игрока; б) замену игрока; в) блокировку игрока.

12. Поднятая вверх рука с открытой ладонью:

- а) пробежка б) остановка времени
 в) задержка мяча г) возвращение мяча в тыловую зону.

13. В каком году и в каком городе состоялись игры 22 Олимпиады:

- а) 1972 г. Мюнхен; б) 1976 г. Монреаль; в) 1980 г. Москва.

14. Почему некоторые страны бойкотировали 22 олимпийские игры?

- а) из – за плохой организации Игр;
 б) из-за ввода советских войск в Афганистан;
 в) из-за беспорядков в стране.

15. Кто произнёс клятву от имени спортсменов :

- а) Н. Андрианов; б) А. Медведь; в) С. Белов.

16. Какая была эмблема Игр:

- а) архитектурный облик Москвы и 5 олимпийских колец;
 б) 5 олимпийских колец и изображение трёхцветного языка пламени;
 в) олимпийские кольца с девизом: » Быстрее! Выше! Сильнее!».

17. Если при подаче мяча, падающий игрок наступил на разметку задней линии площадки или переходит её, то ... а) подача повторяется; б) подача считается проигранной; в) игра продолжается.

18. Стойка волейболиста помогает игроку ... а) быстро переместиться под «мяч»; б) следить за полётом мяча; в) выполнить нападающий удар.

19. В момент удара по мячу правой рукой при выполнении прямой верхней подачи впереди:

- а) правая нога; б) левая нога; в) правое плечо

20. Основным способом приёма и передачи мяча в волейболе является ... а) нижняя передача мяча двумя руками; б) нижняя передача одной рукой; в) верхняя передача двумя руками.

Выполняя следующие задания, завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов

21. Корзина состоит из ... и

22. Корзина, которую команда атакует, называется корзиной

23. Размеры бадминтонного поля для одиночной игры...

24. Что означает слово «волейбол» ...

25. Первое касание мяча после подачи соперника – это...

Изобразите графически:

26. Расставьте размеры волейбольной площадки и пронумеруйте зоны на каждой ее стороне, отметьте место подачи.

Зачет по теории – 2 полугодие

1. Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года – это:

- а) режим;
- б) жизнедеятельность человека;
- в) динамика работоспособности.

2. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а) он обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- в) он позволяет правильно планировать дела в течение дня.

3. При малоподвижном образе жизни:

- а) повышается работоспособность;
- б) замедляется процесс старения;
- в) развивается слабость сердечной мышцы.

4. Гигиенические знания, это знания о:

- а) режиме труда и отдыха, гигиена питания, сна;
- б) рациональной технике движений, гигиена одежды, уход за телом;
- в) режим труда и отдыха, предупреждение травматизма и заболеваний, гигиена питания, одежды, уход за телом, сна.

5. Высота баскетбольной корзины (см):

- а) 300; б) 305; в) 307.

6. Кто придумал баскетбол как игру:

- а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

7. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

- а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

8. Смена корзин происходит:

- а) после каждой четверти;
- б) не происходит;
- в) после второй четверти.

9. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?

- а) 8; б) 10; в) 12.

10. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



- а) 2 очка;
- б) спорный мяч;
- в) мертвый мяч.

11. Резкое движение. Этот жест судьи означает:



- а) три секунды; б) три очка; в) три штрафных броска.

12. Показ пяти пальцев:

- а) нарушение правила 3-х секунд б) нарушение правила 5-ти секунд
- в) нарушение правила 8-ми секунд.

13. Кто из наших спортсменов стал абсолютным рекордсменом 22 игр по медалям:

- а) А. Дитятин; б) Н. Андрианов; в) В. Сальников.

14. Сколько медалей завоевала сборная СССР на 22 олимпийских играх:

- а) 80 золотых, 69 серебряных, 46 бронзовых; б) 80 золотых, 46 серебряных, 69 бронзовых;
- в) 69 золотых, 80 серебряных, 46 бронзовых.

15. Кто зажжёт олимпийский огонь в чаше стадиона:

- а) Н. Андрианов; б) А. Медведь; в) С. Белов.
16. Кто нёс флаг нашей страны на открытии 22 олимпийских игр?
а) Н. Андрианов; б) Н. Балбошин; в) А. Медведь.
17. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ... а) США; б) Канаде; в) Японии; г) Германии.
18. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум ... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке)... а) 2; б) 3; в) 4; г) 5.
19. Согнутые в локтевых суставах руки в момент приема мяча снизу:
а) ошибка; б) правильно; в) не имеет значения
20. При приёме мяча сверху соприкосновение с мячом должно происходить на ... а) уровне верхней части лица в 15- 20 см от него; б) расстоянии 30 – 40 см выше головы; в) уровне груди.
- Выполняя следующие задания, завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов
21. Способ передвижения игрока с мячом по баскетбольной площадке – это...
22. Корзина, которую команда защищает, называется ... корзиной.
23. Сколько игроков в волейбольной команде...
24. Как называется игра в бадминтон, когда на площадке по одному игроку...
25. Введение мяча в игру правым игроком задней линии – это...
- Изобразите графически:
26. Нарисуй и расставь размеры баскетбольной площадки и назови линии на каждой ее стороне.