


Ростовская область Дубовский район ст. Андреевская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Андреевская средняя школа № 3

«Утверждаю»
Руководитель ОУ:
директор МБОУ Андреевская СШ №3
Приказ от 30.08.2023г. №103
 / Герашенко Е.Н./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень общего образования: среднее общее образование (10 класс)

Количество часов: 69

Учитель: Московченко Вера Владимировна

Программа разработана на основе: Программы курса «Физическая культура»

/Автор: Лях В.И./ Москва, Просвещение, 2014 г.

Содержание

1. Общая характеристика учебного курса.
2. Место учебного курса в учебном плане.
3. Содержание курса.
4. Тематическое планирование.
5. Календарно-тематическое планирование.
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса.
7. Результаты освоения курса «Физическая культура» в 10 классе.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования в 10 классе 3 часа в неделю.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа

жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- -особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять:

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

физических упражнений.

Содержание учебного курса

№ п/п	Разделы учебного курса	Содержание тем учебного курса, Основные направления воспитательной деятельности	Количество часов (на изучение раздела)	Требования к уровню подготовки учащихся. Компетенции.
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, стартовый разгон, низкий старт, прыжок в длину, метание мяча, метание гранаты, разновидности бега Формирование культуры здорового образа жизни и физического воспитания	43	<ol style="list-style-type: none">1) Соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики.2) Совершенствовать биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.3) Развивать основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.4) Планировать дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.5) Понимать прикладное значение легкоатлетических упражнений.6) Демонстрировать виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.7) Оказывать доврачебную помощь при травмах.
2	Гимнастика	Строевые упражнения, упражнения на перекладине, акробатические упражнения Формирование культуры здорового образа жизни и физического воспитания	18	<ol style="list-style-type: none">1) Соблюдать правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;2) Выполнять строевые упражнения (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;3) Совершенствовать особенности методики занятий с младшими школьниками;4) Объяснять правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.
3	Волейбол	Различные виды приемов и подач мяча,	11	<ol style="list-style-type: none">1) Соблюдать правила безопасности на уроках волейбола;2) Излагать терминологию

		<p>нападающий удар, техника и тактика игры</p> <p>Формирование культуры здорового образа жизни и физического воспитания</p>		<p>волейбола, технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия;</p> <p>3) Объяснять влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.</p> <p>4) Соблюдать правила соревнований по волейболу.</p>
4	Баскетбол	<p>Различные виды передач и ведения мяча, разновидности бросков мяча в корзину, техника и тактика игры</p> <p>Формирование культуры здорового образа жизни и физического воспитания</p>	31	<p>1) Соблюдать правила безопасности на уроках баскетболу;</p> <p>2) Объяснять терминологию баскетбола, технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия;</p> <p>3) Объяснять влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.</p> <p>4) Соблюдать правила соревнований по баскетболу.</p>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1	03.09	03.09
	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1 я	04.09	04.09
	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1	07.09	07.09
	Совершенствования						
	Учетный	Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 17,0 с; «4» - 17,5 с; «3»- 18,0 с.	Комплекс 1	10.09	10.09
Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1	11.09	11.09
	Комплексный					14.09	14.09

	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	«5» - 400 см; «4» - 370 см; «3» - 340 см	Комплекс 1	17.09	17.09
Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1	18.09	18.09
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1	21.09	21.09
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» - 22 м; «4» - 18 м; «3» - 14 м	Комплекс 1	24.09	24.09
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	25.09	25.09
	Совершенствования					28.09	28.09
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	01.10	01.10
	Совершенствования					02.10	02.10
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	05.10	05.10
	Совершенствования					08.10	08.10
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	09.10	09.10
Совершенствования	12.10					12.10	
Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин);	Текущий	Комплекс 1	12.10	12.10	

		Развитие выносливости	преодолевать препятствия				
	Совершенствования					15.10	15.10
	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	«5»- 10,30 с; «4»- 11,30 с; «3»- 12,30 с.	Комплекс 1	16.10	16.10
Гимнастика (21 ч)							
Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2	19.10	19.10
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2	22.10	22.10
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы		Текущий	Комплекс 2	23.10	23.10
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2	02.11	02.11
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2	05.11	05.11
	Совершенствования					06.11	06.11
	Совершенствования					09.11	09.11
	Совершенствования					12.11	12.11
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на	Текущий	Комплекс 2	13.11	13.11	

Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч)		присев на одной ноге. Развитие силы	разновысоких брусьях				
	Учетный	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте		Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2	16.11	16.11
	Совершенствования	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2	19.11	19.11
	Совершенствования	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2	20.11	20.11
	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2	23.11	23.11
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 2	26.11	26.11
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2	27.11	27.11
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 2	30.11	30.11
	Совершенствования					03.12	03.12
	Совершенствования				Текущий	Комплекс 2	04.12
Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с	Уметь: выполнять акробатические	Текущий	Комплекс 2	07.12	07.12	

		разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	элементы программы в комбинации (5 элементов)		2				
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2	10.12	10.12		
Спортивные игры (42 ч)									
Волейбол (21ч)	Комплексы	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	11.12	11.12		
	Комплексы								
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	14.12	14.12		
	Совершенствования					17.12	17.12		
	Совершенствования					18.12	18.12		
	Совершенствования					21.12	21.12		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	24.12	24.12		
	Совершенствования					Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3	25.12	25.12
	Совершенствования					Текущий	Комплекс 3	28.12	28.12

	Совершенствования					11.01	11.01
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	14.01	14.01
	Комплексной	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	Комплекс 3	15.01	15.01
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3	18.01	18.01
	Совершенствования					21.01	21.01
	Совершенствования					22.01	22.01
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	25.01	25.01
	Совершенствования	руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей				28.01	28.01
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	29.01	29.01
	Совершенствования	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя				01.02	01.02
	Совершенствования	прямая подача, прием подачи. Учебная игра.					

Баскетбол (21ч)		Развитие координационных способностей					
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	04.02	04.02
	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	05.02	05.02
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	08.02	08.02
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	11.02	11.02
	Совершенствования					12.02	12.02
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	15.02	15.02
	Совершенствования					18.02	18.02
	Совершенствования					19.02	19.02
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Текущий	Комплекс 3	22.02	22.02
Комплексны	25.02					25.02	

	й	средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	действия				
	Комплексы й	Развитие скоростных качеств				26.02	26.02
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	01.03	01.03
	Комбинированный			Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3	04.03	04.03
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2x1x 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	05.03	05.03
	Совершенствования			Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3	08.03	08.03
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	11.03	11.03
	Совершенствования					12.03	12.03
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3	15.03	15.03

		Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных, качеств					
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком-плекс 3	18.03	18.03
	Совершенствования					19.03	19.03
	Совершенствования					22.03	22.03
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Ком-плекс 3	01.04	01.04
Кроссовая подготовка (8 ч)							
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Ком-плекс 1	02.04	02.04
	Совершенствования					05.04	05.04
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Ком-плекс 1	08.04	08.04
	Совершенствования					09.04	09.04
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20	Текущий	Ком-плекс 1	12.04	12.04

	Совершенствования	упражнения. Развитие выносливости	мин), преодолевать препятствия			15.04	15.04
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1	16.04	16.04
	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	«5»- 10,30 с; «4»- 11,30 с; «3»- 12,30 с.	Комплекс 4	19.04	19.04
Легкая атлетика (12 ч)							
<i>Спринтерский бег (5 ч)</i>	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4	22.04	22.04
	Комплексный	Низкий старт (30 м)- Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4	23.04	23.04
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4	26.04	26.04
	Комплексный					29.04	29.04
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 16,5 с; «4» - 17,5 с; «3»- 18,5 с.	Комплекс 4	30.04	30.04

Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексы й	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4	06.05	06.05
	Комплексы й	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату, из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4	07.05	07.05
	Комплексы й	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 22 м; «4» - 18 м; «3» - 16 м	Комплекс 4	13.05	13.05
Прыжок в длину (4 ч)	Комплексы й	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 11-13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4	14.05	14.05
	Комплексы й	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 11-13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4	17.05	17.05
	Комплексы й	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 11-13 шагов разбега	Бег: «5»- 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.	Комплекс 4	20.05	20.05
						21.05	21.05
		Зачетное занятие				24.05	24.05
		Зачетное занятие				27.05	27.05
		Зачетное занятие				28.05	28.05
		Зачетное занятие					

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос.акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. БреевМ.П.Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
10. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN978-5-346-02675-4

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН УЧАЩИХСЯ

Оценка успеваемости по основам знаний:

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

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

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

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

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

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

Оценивание способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

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

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

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценивание уровня физической подготовленности:

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- ✓ исходный уровень достижений учащихся,
- ✓ особенности развития двигательных способностей,
- ✓ динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование

этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Согласовано
протокол заседания
методического совета
МБОУ Андреевская СШ № 3
от 24.08.2021 г. №1
_____Синько Н.А.

Согласовано
заместитель директора
по УР
_____Синько Н.А.
_____ 24августа 2021г.