**Календарно - тематическое**

**планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных**

**занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

(В.У.) вводные уроки;

(Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;

(См.У.) смешанные уроки;

(У.У.) учётные уроки;

(С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

(Ф.М.) фронтальный метод;

(П.М.) поточный метод;

(Пс.М.) посменный метод;.

(Г.М.) групповой метод;

(И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных

способностей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды  урока | Разделы  программы | Элементы федерального компонента государственного стандарта среднего образования по физической культуре | Темы уроков по классам | | | Формы  контроля | Оснащённость урока | Дата | | | | | | | |
| 10 класс | | 11 класс |
| Содержание | | Содержание |
| 10 кл | | | | 11кл | | | |
| 1 | В.У.  Ф.М. | Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК | Основы техники безопасности, профилактика травматизма | **Вводный инструктаж по технике безопасности.**  первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры | | | Фронтальный опрос | Инструкции и журнал по технике безопасности |  | | | |  | | | |
| 2 | С.У.  Ф.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | **ОРУ на закрепление общей выносливости.** | | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка |  | | | |  | | | |
| Равномерный бег 800 метров | | |
| 3 | С.У.  П.М. | ОРУ (координация) | Развитие ОФК | Закрепление | | Совершенствование | Корректировка техники поворотов | Беговая дорожка |  | | | |  | | | |
| **Техника челночного бега**  3х10 метра (3 – 5 повторений) | | |
| 4 | С.У.  Г.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | **Равномерный бег на 1000 метров** | | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка |  | | | | | | |  |
| 5 | С.У.  П.М. | ОРУ (скорость) | Развитие ОФК | **Бег на 60 метров** | | | Корректировка техники бега | Беговая дорожка |  | | | | | | |  |
| 6 | С.У.  П.М. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | Закрепление | | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Перекладина, гимнастическая стенка |  | | | | | | |  |
| **Подтягивание на перекладине**. ОРУ на развитие силы. | | |
| 7 | Н.У.  Ф.М. | ОЗ. | ФК человека и общества | **Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»** | | | Фронтальный опрос | УП. |  | | | | | | |  |
| 8 | У.У.  Пс.М. | Определение уровня ОФК (скорость, сила) | Развитие ОФК | **Бег 60 метров** с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м) | | | Фиксирование результатов | Беговая дорожка, секундомер, перекладина, ЖУР |  | | | | | | |  |
| 9 | У.У.  Пс.М. | Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость) | Развитие ОФК | **Наклоны вперёд из положения сидя;** сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд | | | Фиксирование результатов | Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР |  | | | | | | |  |
| 10 | У.У.  Ф.М. | Определение уровня ОФК (общая выносливость) | Развитие ОФК | **Бег на 1000 метров с фиксированием результатов** | | | Фиксирование результатов | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |  | | | | | | |  |
| 11 | У.У.  Ф.М. | Определение уровня ОФК (скорстно-  силовые качества, сила) | Развитие ОФК | **Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине** | | | Фиксирование результатов | Спортплощадка, рулетка, ЖУР |  | | | | | | |  |
|  | |  |
| 12;  13 | С.У.  П.М. | Лёгкая атлетика (прыжки в длину) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Закрепление | | Совершенствование | Корректировка техники исполнения, шагов разбега, попадания на брусок | Прыжковая яма, рулетка |  | | | | | | |  |
| **Прыжки в длину с разбега**  Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега | | |
| 14 | С.У. И.М. | Лёгкая атлетика (эстафетный бег) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | **Эстафетный бег**  Совершенствование техники передачи эстафетной палочки | | | Контроль за передачей палочки | Беговая дорожка, палочки |  | | | | | | |  |
| 15 | С.У. Г.М. | Лёгкая атлетика (эстафетный бег) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | **Эстафетный бег** 4х100 метров на стадионе | | | Контроль за передачей палочки | Беговая дорожка, палочки |  | | | | | | |  |
| 16 | С.У.  П.М. | Лёгкая атлетика (спринтерский бег) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | **Бег на 100 метров на результат** | | | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, ЖУР, секундомер |  | | | | | | |  |
| 17 | С.У.  П.М.  И.М. | Лёгкая атлетика (метание) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Закрепление | | Совершенствование | Корректировка техники метания | Сектор для метания, гранаты, ЖУР |  | | | | | | |  |
| **Метание гранаты**  Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д) | | |
| 18 | С.У.  Г.М.  У.У. | Лёгкая атлетика (общая выносливость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | **Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м**) | | | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, ЖУР, секундомер |  | | | | | | |  |
| 19 | Г.М.  С.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи |  | | | | | | |  |
| **Техника ударов пмячу.**  Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча | | |
| 20 | П.М.  С.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи |  | | | | | | |  |
| **Техника ударов головой по мячу**  Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега | | |
| 21 | И.М.  С.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи |  | | | | | | |  |
| **Остановка мяча**  Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом | | |
| 22 | С.У.  И.М. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи |  | | | | | |  | |
| **Обманные движения** уходом, остановкой, ударом по мячу | | |
| 23;  24 | С.У.  Г.М. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | **Двусторонняя игра в футбол**  по основным правилам | | | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи |  | | | | | |  | |
| 25;  26 | С.У.  Г.М. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | **Игра в футбол по основным правилам**  с привлечением к судейству учащихся | | | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи |  | | | | | |  | |
| **2 четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27,28 | С.У.  Н.У. И.М. | Строевые упражнения | ДУ и навыки | **Повороты в движении**.  Перестроение из колонны по одному в колонну по два | | | Корректировка техники исполнения, | Спортзал |  | | | | | |  | |
| 29,30 | С.У.  Н.У. И.М. | Строевые упражнения | ДУ и навыки | **Повороты в движении.**  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. | | | Корректировка техники исполнения, | Спортзал |  | | | | | |  | |
| 31 | С.У.  Н.У. И.М. | Гимнастика с основами акробатики | ДУ и навыки | **Совершенствование длинного кувырка**;  стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д) | | | Корректировка техники исполнения, страховка | Спортзал, маты |  | | | | | |  | |
| 32  33 | С.У.  Н.У. И.М. | Гимнастика с основами акробатики | ДУ и навыки | **Кувырок назад**  через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на на коленях, наклон назад (д) | | | Корректировка техники исполнения, страховка | Спортзал, маты |  | | | | | |  | |
| 34 | С.У. Н.У.  П.М. | Гимнастика с основами акробатики | ДУ и навыки | **Темповый переворот**  боком «колесо», два переворота | | | Корректировка техники исполнения, страховка | Спортзал, маты |  | | | | | |  | |
| 35 | С.У.  Ф.М.  И.М. | Гимнастика с основами акробатики | ДУ и навыки | Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота | | | Корректировка техники исполнения, страховка | Спортзал, маты |  | | | | | |  | |
| 36;  37 | С.У.  Ф.М.  И.М. | Атлетическая гимнастика | Развитие ОФК | Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью | | | Идивидуализация нагрузки и отягощений | Спортзал, тренажёр, отягощения |  | | | | | |  | |
| 38 | С.У.  Ф.М.  У.У. | ОЗ.  ОРУ (скоростная выносливость) | ФК человека и общества.  Развитие ОФК | Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора) | | | Фронтальный опрос. Фиксирование результатов | УП.  Спортзал, скакалки, секундомер |  | | | | | |  | |
| 39 | С.У.  Г.М. | ОРУ (скоростно-силовые качества) | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг) | | | Корректировка техники движений | Спортзал, набивные мячи |  | | | | | |  | |
| 40 | С.М.  П.М. | ОРУ (скоростно-силовые качества) | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг) | | | Корректировка техники движений | Спортзал, набивные мячи |  | | | | | |  | |
| 41 | С.У.  Ф.М. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег до 12 минут | | | Равномерный бег до 15 минут | Спортзал, секундомер |  | | | | | |  | |
| 42 | С.У.  И.М. | ОРУ (координация) | Развитие ОФК | Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату | | | Корректировка техники метания | Спортзал, малые мячи, мишень |  | | | | | |  | |
| 43 | С.У.  П.М. | ОРУ (силовая выносливость) | Развитие ОФК | Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату | | | Дозировка нагрузки | Спортзал, канат |  | | | | | |  | |
| 44,  45 | С.У.  Г.М. | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | Прыжковые упражнения , выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением | | | Дозировка нагрузки | Спортзал, гантели, набивные мячи |  | | | | | |  | |
| 46 | С.У.  Г.М. | ОРУ (гибкость) | Развитие ОФК | ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов | | | Корректировка техники движений | Спортзал |  | | | | | |  | |
| 47 | С.У.  Г.М.  У.У. | ОРУ (координация) | Развитие ОФК | Челночный бег 3х10; 4х10 метров | | | Фиксирование результатов | Спортзал, ЖУР |  | | | | | |  | |
| 48 | С.У.  И.М.  Г.М.  Н.У. | ОРУ (скоростная  выносливость); атлетическая гимнастика | Развитие ОФК | Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4  повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью | | | Индивидуали  зация нагрузки и отягощений | Спортзал,  тренажёр, гантели, гири |  | | | | | |  | |
| 49 | С.У.  П.М.  У.У | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног | | | Фиксирование результатов | Перекладина, гимнастическая стенка, ЖУР |  | | | | | |  | |
| 50 | С.У.  П.М.  У.У | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | **Опорный прыжок через коня** | | | Корректировка техники движений | Спортзал |  | | | | | |  | |
| 51 | С.У.  П.М.  У.У | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | **Опорный прыжок через коня** | | | Корректировка техники движений | Спортзал |  | | | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | С.У.  Г.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи |  | | | | | |  | |
| Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола | | |
| 53 | С.У.  П.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника | | | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи |  | | | | | |  | |
| 54 | У.У.  П.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи |  | | | | |  | | |
| Варианты бросков мяча в корзину в движении | | |
| 55 | Г.М.  С.У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | | Совершенствование | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи |  | | | | |  | | |
| Тактика стремительного нападения | | |
| 56 | С.У.  И.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | | Совершенствование | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи |  | | | | |  | | |
| Вырывание, выбивание, перехват, накрывание | | |
| 57 | С.У. | Баскетбол | ДУ и навыки, | Закрепление | | Совершенствов. | Корректировк | Баскетбольная |  | | | | |  | | |
|  | Г.М. |  | основные ТТД в спортиграх | Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча | | | а техники и тактики игры | площадка, мячи |  | | | | |  | | |
| 57 | С.У.  Г.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам | | | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи |  | | | | |  | | |
| 58;  59 | С.У.  Г.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи |  | | | | |  | | |
| 60 | С.У.  И.М.  Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе | | | Корректировка техники движений | Волейбольная площадка, мячи |  | | | | |  | | |
| 61 | С.У.  И.М.  Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление | | Совершенствование | Корректировка техники движений | Волейбольная площадка, мячи |  | | | | |  | | |
| Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте | | |
| 62 | С.У.  И.М.  П.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками | | | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |  | | | | |  | | |
| 63 | С.У.  И.М.  П.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование прямой верхней передачи | | | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |  | | | | |  | | |
| 64;  65 | С.У.  И.М.  П.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование прямого нападающего удара | | | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |  | | | | |  | | |
| 66 | С.У.  И.М.  П.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе | | | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |  | | | |  | | | |
| 67 | С.У.  И.М.  Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка | | | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |  | | | |  | | | |
| 68 | С.У.  Г.М.  И.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия | | | Корректировка техники действия | Волейбольная площадка, мячи |  | | | |  | | | |
| 69 | С.У.  Г.М.  И.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия | | | Корректировка техники действия | Волейбольная площадка, мячи |  | | | |  | | | |
| 70;  71 | С.У.  Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам | | | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи |  | | | |  | | | |
| 72; | С.У.  Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи |  | | | |  | | | |
| 73 | С.У.  Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Комбинации из изученных элементов техники волейбола | | | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи |  | | | |  | | | |
| 74, | С.У.  Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам | | | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи |  | | | |  | | | |
| 75 | С.У.  Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи |  | | | |  | | | |
| 76  77  78  79  80 | С.У.  Г.М. | Минифутбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | | Корректировка техники и тактики игры | спортзал, мячи |  | | | |  | | | |
|  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 81 | У.У.  Ф.М. | Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК | Основы техники безопасности, профилактика травматизма | Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи | | | Фронтальный опрос, практические умения | Инструкции, журнал по технике безопасности |  | | | |  | | | |
| 82 | С.У.  Ф.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Бег в равномерном темпе до 12 минут | | Бег в равномерном темпе до 15 минут | Измерение пульса до и после бега | Спортзал |  | |  | | | | | |
| 83 | С.У.  Ф.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Бег в равномерном темпе до 15 минут | | Бег в равномерном темпе до 18 минут | Измерение пульса до и после бега | Спортзал |  | |  | | | | | |
| 84 | С.У.  П.М.  У.У. | ОРУ (координация) | Развитие ОФК | Закрепление | | Совершенствование | Фиксирование результатов | Спортзал, стойки, гимнастические скамейки, мячи, ЖУР |  | |  | | | | | |
| Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча | | |
|  | | |
| 85 | С.У.  П.М | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | Совершенствование техники тройного прыжка с места | | | Корректировка техники прыжка | Спортзал, измерительная рулетка |  | |  | | | | | |
| 86 | С.У.  Ф.М. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК | Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) | | | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, стадион |  | |  | | | | | |
| 87 | У.У.  Г.М. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК | Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат | | | Фиксирование результатов | Беговая дорожка, стадион |  | |  | | | | | |
| 88 | Ф.М.  С.У.  Г.М. | ОЗ.  ОРУ (скоростная выносливость) | ФК человека и общества. Развитие ОФК | Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора) | | | Фронтальный опрос. Индивидуализация нагрузки | УП.  Беговая дорожка |  | | |  | | | | |
| 89 | С.У.  Г.М. | Лёгкая атлетика (скорость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Бег на 100 метров | Бег на 200 метров | | Корректировка техники и тактики бега | 02.04 |  | | |  | | | | |
| 90 | У.У.  Г.М. | Лёгкая атлетика (скорость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок. Бег 100 метров на результат | | | Фиксирование результатов | Беговая дорожка, ЖУР, секундомер |  | | |  | | | | |
| 91 | С.У.  П.М. | Лёгкая атлетика (скоростно- | ДУ и навыки, основные ТТД в | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом | | | Корректировка техники | Прыжковая яма, |  | | |  | | | | |
| 92 | И.М. | силовые качества) | лёгкой атлетике | «прогнувшись» | | | разбега и прыжка | измерительная рулетка |  | | |  | | | | |
| 93 | У.У.  С.У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись» | | | Фиксирование результатов | Прыжковая яма, измерительная рулетка |  | | |  | | | | |
| 94 | У.У.  Г.М. | Лёгкая атлетика (общая выносливость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок: бег 2000 метро на результат | | Учётный урок: бег 2000 метров (д); 3000 метров (м) | Фиксирование результатов | Беговая дорожка, ЖУР, секундомер |  |  | | | | | | |
| 95 | Н.У.  Ф.М. | ОЗ. | ФК человека и общества | Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества» | | | Фронтальный опрос | УП. |  |  | | | | | | |
| 96 | У.У.  И.М. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д) | | | Фиксирование результатов | Высокая и низкая перекладина |  |  | | | | | | |
| 97 | У.У.  П.М. | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | Учётный урок: прыжки в длину с места | | | Фиксирование результатов | Измерительная рулетка, ЖУР |  |  | | | | | | |
| 98 | У.У.  И.М | ОРУ (гибкость) | Развитие ОФК | Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя | | | Фиксирование результатов | Линейка, ЖУР |  |  | | | | | | |
| 99 | С.У.  Г.М. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | | Корректировка техники и тактики игры | Футбольное поле, мячи |  |  | | | | | | |
| 100 | С.У.  Г.М. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | | Корректировка техники и тактики игры | Футбольное поле, мячи |  |  | | | | | | |
| 101 | С.У.  Г.М. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | | Корректировка техники и тактики игры | Футбольное поле, мячи |  |  | | | | | | |
| 102 | С.У.  Г.М. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | | Корректировка техники и тактики игры | Футбольное поле, мячи |  |  | | | | | | |
| 103 | С.У.  Г.М. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | | Корректировка техники и тактики игры | Футбольное поле, мячи |  |  | | | | | | |
| 104 | Ф.М.Н.У. | ОЗ. | ФК человека и общества | Повторение пройденных теоретических тем по ФК | | | Фронтальный опрос | УП. |  |  | | | | | | |
| 105 | Ф.М. | Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК | Подведение итогов учебного года | Выставление годовых оценок | | |  |  |  |  | | | | | | |

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

*Итоговая отметка* выставляется 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 и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**1. Знания**

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 2,) |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | 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 допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
| 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 самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
| 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.

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

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

**Учебно-методический комплект**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

**Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**2. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**3. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.