

Приложение 1
к ООП СОШ (ФК ГОС)
МАОУ СОШ № 61
Утверждено приказом
от 30.11.2015 № 199



Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 с изменениями и дополнениями).

Рабочая программа отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся. Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Формирование основных двигательных качеств и навыков в образовательном процессе может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем с учётом методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» с внедрением норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Цели обучения

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

-внедрение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО в образовательный процесс

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для среднего общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Рабочая программа предусматривает изучение теоретических разделов. Знания теоретического характера из раздела «Основы знаний» сообщаются учащимся во время бесед на темы «Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья», «Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности».

Учащимся предлагается просмотр фрагментов видеофильмов для изучения тем «Основы техники безопасности и профилактика травматизма, профилактические мероприятия», «Современные оздоровительные системы физического воспитания, и их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции».

Учащиеся знакомятся с оздоровительными мероприятиями по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастике при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансами аутотренинга, релаксации и самомассажа, банными процедурами во время бесед и устного опроса в процессе урока.

3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

Данная рабочая программа рассчитана на 210 часов, предусмотренных в обязательной части учебного плана основной общеобразовательной программы – образовательной программы среднего общего образования МАОУ СОШ № 61, из расчета по 3 часа в неделю в X и XI классе

4. Содержание учебного предмета

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании

репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

5. Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/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 приемы 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 и 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;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

6. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Содержание
10-11 класс			
Основы знаний			
1.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры.	В течение практических занятий	Основные положения техники безопасности на уроках лёгкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, лыжной подготовки. Требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) на уроках физической культуры.
2.	Укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей.	В течение практических занятий	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима. Современные оздоровительные системы физического воспитания, и их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
3.	Современные оздоровительные системы. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.	В течение практических занятий	Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
4.	Приёмы саморегуляции.	В течение практических занятий	Приёмы саморегуляции: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка. Использование приёмов самомассажа при различных заболеваниях: простудные заболевания, головные боли, боли в мышцах, остеохондроз.
5.	Социокультурные основы.	В течение практических занятий	Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение, социальная направленность и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Основы организации и проведения спортивно - массовых соревнований по видам спорта. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.
6.	Здоровьесберегающие технологии.	В течение практических	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической

		занятий	культуры; оздоровительные ходьба и бег.
	Лёгкая атлетика	26 часов	
7.	Техника спринтерского бега	6 ч	Высокий старт. Низкий старт. Бег с ускорением. Бег на 60 м и 100 м
8.	Техника эстафетного бега	4 ч	Передача эстафетной палочки. Проведение эстафет на дистанции 100-400м.
9.	Прыжковые упражнения	4 ч	<i>Теоретические занятия.</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». <i>Практические занятия.</i> Прыжки с места. Тройной прыжок. Многоскоки. Прыжки с использованием гимнастической скамейки. Прыжки через скакалку.
10.	Челночный бег	4 ч	Челночный бег 3х10 м. Челночный бег 5х10. Челночный бег в эстафетах.
11.	Техника метания мяча и гранаты	4 ч	Метание малого мяча с места, в вертикальную и горизонтальную цель. Метание гранаты.
12.	Бег на выносливость	4 ч	Гладкий равномерный бег до 6 мин. Бег с переменной интенсивностью. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опоре.
	Спортивные игры (Баскетбол)	14 часов	
13.	Совершенствовать технику передач.	3 ч	Ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой. Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника.
14.	Совершенствовать технику бросков в кольцо.	3 ч	Броски одной и двумя руками; в прыжке. Броски после ведения в прыжке со среднего расстояния. Штрафные броски.
15.	Совершенствовать технику тактических действий в нападении и защите.	4 ч	Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
16.	Учебная игра	4 ч	Игра в баскетбол по правилам
	Гимнастика	14 часов	

17.	Техника выполнения акробатических упражнений	4 ч	Кувырок вперёд (назад) в группировке. Стойка на лопатках. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (девушки). Мост из положения, стоя, длинный кувырок (девушки). Кувырок прыжком, стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев и кувырок назад в стойку ноги врозь (юноши). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).
18.	Упражнения на гимнастических снарядах	4 ч	Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба с различной амплитудой движений, поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, прыжки со сменой ног, поворот на 180°, с разбега наскоч в упор присев, подскоки на двух на месте, подскоки с одной на другую, соскок, прогнувшись с короткого разбега толчком одной. Упражнения на перекладине (юноши): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват хват снизу, оборот вперёд верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду. Упражнения на параллельных брусьях (юноши): из упора на предплечьях подъём махом вперёд в сед ноги врозь, кувырок вперёд в сед ноги врозь, передвижение в упоре прыжками; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями, сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперёд и назад. Упражнения на разновысоких брусьях (девушки): вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево; вскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; махом одной толчком другой подъём переворотом в упор на нижней жерди; сед на бедре, соскок с поворотом; из виса присев на нижней жерди толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь.
19.	Опорный прыжок	2 ч	Прыжок ноги врозь через гимнастического коня (конь в длину) высота 115-120см (10 кл) и 120- 125 см(11 кл). Прыжок углом (конь в ширину 110 см) с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.
20.	Прикладные упражнения	4 ч	Лазанье по канату в два приёма и три приёма, на руках (юноши). Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полоса препятствий.
Атлетическая и		11 часов	

	ритмическая гимнастика		
21.	Атлетическая гимнастика (юноши)	11 часов	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с отягощением и с использованием дополнительных средств (гантели, набивные мячи, штанги и т.п.). Комплексы упражнений на тренажёрах. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы упражнений на растяжение и расслабление мышц.
22.	Основы ритмической гимнастики и аэробики (девушки)	11 часов	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба под музыкальное сопровождение без предметов, с предметом на голове, по линии на полу, по скамейке, ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами вперед по гимнастической скамейке с поворотами в приседе с сохранением осанки. Упражнения для здоровья и красоты: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для мышц шеи и плечевого пояса, рук и грудной клетки, бедер и тазового пояса, живота, спины, позвоночника, голени, голеностопных суставов и стоп. Специальные упражнения для формирования пластичности движений: с переходом от напряженного состояния мышц к расслабленному, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других; плавные движения руками, ногами, туловищем, головой в сочетании с поворотами, выпадами и приседаниями. Маховые движения: руками и ногами в различных соединениях. Прыжки на месте на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; комбинации прыжков с движениями рук.
	Лыжная подготовка	30 часов	
23.	Совершенствовать		Выполнение специальных, подготовительных упражнений для закрепления элементов

	технику лыжных ходов	10 ч	техники. Передвижение, по тренировочному кругу применяя разнообразные лыжные хода, в зависимости от рельефа и условий скольжения. Совершенствовать технику передвижения на лыжах.
24.	Способы преодоления спусков и подъемов	4 ч	Преодоление спуска в низкой стойке: изменяя крутизну, длину склона, преодолевая неровности. Регулирование скорости за счёт изменения стойки при спуске. Подъём «полужёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой», ступающим шагом, беговым шагом, изменяя длину и крутизну подъёма.
25.	Способы выполнения поворотов	4 ч	Поворот «плугом» и «упором», «переступанием».
26.	Способы выполнения торможений	4 ч	Торможение «плугом». Торможение «упором». Спуск в положении «упора». Торможение на выкате. Торможение в середине и в конце спуска. Торможение «упором» в обозначенном коридоре.
27.	Чередование лыжных ходов	8 ч	
	Спортивные игры (Волейбол)	13 часов	
28.	Совершенствовать технику передач	4 ч	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, бегом, прыжком, падением). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.
29.	Совершенствовать технику подач	3 ч	Нижняя и верхняя прямые подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах, через сетку. Прием подачи.
30.	Тактические действия	3 ч	Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приёме подачи). Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
31.	Учебная игра	3 ч	Игра в волейбол по правилам.
	Плавание		
32.	Техника плавания кроль на груди	В процессе уроков	Имитационные упражнения на суше для овладения техникой плавания кроль на груди.

		гимнастики	
33.	Техника плавания кроль на спине	В процессе уроков гимнастики	Имитационные упражнения на суше для овладения техникой плавания кроль на спине.
34.	Техника плавания брасс	В процессе уроков гимнастики	Имитационные упражнения на суше для овладения техникой плавания брасс.
	Развитие двигательных способностей		
35.	Развитие быстроты	В процессе выполнения физических упражнений общего и специального характера	В процессе занятий по лёгкой атлетике и спортивных игр. Специальные беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках, эстафеты, подвижные игры, спортивные игры, прыжковые упражнения. Повторный метод. Игровой метод.
36.	Развитие силы	В процессе выполнения физических упражнений общего и специального характера	Преимущественно в разделе гимнастика. Комплексы ОРУ, упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брус, гимнастическая стенка), упражнения с собственным весом. Повторный метод.
37.	Развитие выносливости.	В процессе выполнения физических упражнений общего и специального характера	Преимущественно в разделах лыжная подготовка и лёгкая атлетика. Длительный равномерный бег, переменный бег. Равномерное, переменное передвижение на лыжах, по учебному и тренировочному кругу.
38.	Развитие гибкости.	В процессе	Преимущественно в разделе гимнастика. Упражнения подготовительной и заключительной

		выполнения физических упражнений общего и специального характера	части урока. Комплексы упражнений на растягивание, с большой амплитудой движений, стретчинг, акробатические упражнения, упражнения у гимнастической стенки. Повторный метод.
39.	Развитие координации.	В процессе выполнения физических упражнений общего и специального характера	Комплексы ОРУ. При обучении техники спортивных упражнений. Преимущественно сложно-координационные виды: гимнастика, спортивные игры, подвижные игры.

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Печатные пособия

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 кл. общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха– 2 – е изд. – М.:Просвещение, 2007.-237 с.

Методические разработки

1. Методические разработки по легкой атлетике 5 – 11 класс
2. Методические разработки по баскетболу 5 – 11 класс
3. Методические разработки по волейболу 5 – 11 класс
4. Методические разработки по лыжной подготовке 5 – 11 класс
5. Методические разработки по гимнастике 5 – 11 клас

Цифровые образовательные ресурсы

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».- Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>
2. Учительский портал.- Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/>
3. К уроку.ru.- Режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/>
4. Педсовет.su. Режим доступа: <http://pedsovet.su/>
5. Педсовет.org. Режим доступа: <http://pedsovet.org>

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Гимнастический конь	2
2	Гимнастический козел	2
3	Гимнастические маты	12
4	Гимнастические	1
5	Гимнастические брусья разновысокие	1
6	Гимнастическая перекладина	2
7	Гимнастический мост	2
8	Гимнастическое бревно	2
9	Гимнастические скамейки	5
10	Гимнастические стенки	8
11	Гимнастические канаты	4
12	Канат для перетягивания	1
13	Мячи волейбольные	25
14	Мячи баскетбольные	15
15	Мячи футбольные	15
16	Мячи для метания	25
17	Скакалки	30
18	Сетка волейбольная	2
19	Лыжи	120пар
20	Палки лыжные	120 пар

21	Ботинки лыжные	120 пар
22	Щиты баскетбольные	5
23	Перекладина навесная	5
24	Рукаход	4
25	Манишка игровая	20
26	Аптечка медицинская	2
27	Секундомер	2
28	Рулетка	1

8. Оценка достижений обучающихся

Контрольные параметры оценки достижений ГОС по предмету

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям (составление и проведение комплексов физических упражнений, выполнение рефератов, устный опрос), оценка за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений. Устный опрос и написание рефератов выполняют учащиеся, освобождённые от выполнения физических нагрузок по болезни.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (двигательные тесты) для определения уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках. Контрольный норматив является основным средством проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

По окончании 10-11 класса учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

Контрольные параметры и оценки достижения стандарта 1 полугодия

Контрольные упражнения	Нормативы	
	Мальчики	Девочки
Акробатические соединения	по технике исполнения	по технике исполнения
Соединение упражнений на перекладине (брусьях)	по технике исполнения	по технике исполнения
Подтягивание на перекладине мальчики – высокая; девочки – низкая	12-9- 5 раз	18 – 13 – 6 раз
Наклон из положения сидя, см	15 – 9 – 5 см	20 – 12 -7 см

Опорный прыжок через гимнастического козла	по технике исполнения	по технике исполнения
Лазание по канату	в два приема	-
Соединение упражнений на гимнастическом бревне	-	по технике исполнения

Контрольные параметры и оценки достижения стандарта 2 полугодие

Контрольные упражнения	Нормативы	
	Мальчики	Девочки
Передачи в парах через сетку	по технике исполнения	по технике исполнения
Подача нижняя и верхняя	по технике исполнения	по технике исполнения
Бег 30 м	4,4– 5,0– 5,2 с	4,8 – 5,9 – 6,1 с
Бег 60 м	8,8– 9,6– 9,8 с	9,6 - 10,3 -10,8 с
Бег 100 м	13,6 – 14,8 – 15,0 с	16,8 – 17,0– 17,5 с
Метание гранаты 500-700 гр ,м	38 – 32– 26 м	23 – 18 - 12 м
Бег 1000 м	3,35 – 3,55 – 4,15 мин, с	4,30 – 4,40 – 5,08 мин, с
Подтягивание на перекладине мальчики – высокая; девочки – поднимание туловища	12-9- 5 раз	30– 25 – 20 раз
Челночный бег 3*10 м	7,3 – 8,0 – 8,2 с	8,4 – 9,3– 9,7 с
Прыжок в длину с места	230– 195 – 180 см	210 – 179 – 160 см

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные снаряды по массе и форме снаряды (гранату, резиновый мяч) с места и с полного разбега(12-15м), метать различные по массе снаряды в горизонтальную цель 2,5*2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов (кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, мост, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад, полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки)). Выполнять комбинацию из 5 элементов на брусках или перекладине (юноши) бревно или разновысокие брусья (девушки); опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115- 125см (юноши), через козла в ширину (девочки), лазать по канату с помощью ног на скорость (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико - тактические действия одной из спортивных игр.

Способы физкультурно - оздоровительной деятельности: использовать различные

виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать своё поведение с интересом коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Развитие физических качеств

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); челночный бег, бег на дистанцию 20 м с максимальной скоростью; бег с ускорениями из разных исходных положений.

Развитие силовых способностей: комплексы ОРУ и локально воздействующих упражнений с отягощениями (масса собственного тела, гантели, экспандер, набивные мячи).

Развитие гибкости: комплексы упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений, на подвижность суставов (активные упражнения), на напряжение и расслабление мышц; наклоны в разные стороны, на месте, с продвижением вперёд, с дополнительным отягощением.

Методика оценки по физической культуре

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя). Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Весьма эффективным методом проверки знаний является ситуации, в которых учащиеся демонстрируют свои знания в конкретной деятельности, например знание упражнений по развитию силы они сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценивание проводится согласно Положению о промежуточной аттестации обучающихся МАОУ СОШ №61.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует знание, понимание, глубину усвоения всего объёма программного материала, логично его излагает, используя в деятельности; отдельные неточности устраняет с помощью дополнительных вопросов учителя.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором обучающийся демонстрирует знание всего изученного программного материала, однако в ответе содержатся незначительные (негрубые) ошибки и недочёты.

Оценка «3» ставится за ответ, в котором обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном воспроизведении, необходима незначительная помощь преподавателя; в ответе содержатся грубая ошибка или несколько негрубых.

Оценка «2» ставится за ответ, в котором обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале; в ответе содержатся несколько грубых или большое число негрубых ошибок.

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 и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, ученик понимает сущность движения, его назначение, может объяснить как оно выполняется, может определить и исправить ошибки допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

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

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

Оценка «2» — двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность

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

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

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка «2» — учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

4. Уровень физической подготовленности

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя.

Во-первых, исходный уровень подготовленности ученика в соответствии с программой по физической культуре. Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности, оценке «4» – средний и оценке «3» – низкий.

Во-вторых, сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях определённых качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметки «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определённую трудность, но быть реально выполнимыми. Достижения этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления ученику высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность.

Принято, пронумеровано и скреплено

исходом 18 л. (вселина листы)

Директор МАОУ СОШ № 61 Оз Л.В. Гусенко

20 11 2015 год

