

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для начального общего образования разработана с учетом Обязательного минимума содержания начального общего образования (Приказ МО РФ от 09.02.98. № 322). Содержание образования соотнесено с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта (Приказ МО РФ от 05.03.2004. № 1089). На основе учебной программы «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», автором - составителем которой являются В.И.Лях, А.А.Зданевич; издательство –М.Просвещение, рекомендованной Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования Российской Федерации (приказ № 189 от 05.03.2004) для среднего(полного) образования

Учебная программа для 10 классов рассчитана на 105 часа, для 11 классов 102 часов из расчета 3 часа в неделю.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в средней (полной) школе являются:

Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учебных учреждений

Направленность на реализацию принципа вариативности

Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Раздел учебной программы «Физическая культура с оздоровительно-корректирующей направленностью» заменен на раздел «Спортивные игры» в связи с материально-технической оснащенностью школы и профессионально-специализированной подготовленностью педагогических кадров.

Цели учебной программы

Целью обучения в средней (полной) школе является формирование физической культуры личности юношей и девушек посредством овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально прикладной направленностью.

Задачи учебной программы:

расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений

расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности

гармонизация физической и духовной сфер

формирование адекватной самооценки личности

формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения

Распределение учебного времени прохождения программного материала

По физической культуре в 10 – 11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		класс	
		10	11
1	Базовая часть	66	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.3	Лёгкая атлетика	21	21
1.4	Лыжная подготовка	24	24
2	Вариативная часть	39	39
2.1	Баскетбол	27	27
2.2	Кроссовая подготовка	12	12
	Итого	105	105

Содержание учебного предмета.

Основы знаний о физкультурной деятельности – 27ч.

- Культурно-исторические основы – 9ч.
- Психолого-педагогические основы – 9ч.
- Медико-биологические основы – 9ч.

Способы физкультурной деятельности с общей профессионально-прикладной направленностью – 129 часов

- Практические умения – 47ч.
- Двигательные действия и навыки – 82 ч.

Спортивные игры – 54ч.

- Баскетбол – 24ч.

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10 – 11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

10 – 11 классы. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Лыжная подготовка

10 – 11 классы. Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

Требования к уровню подготовки учащихся

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

Объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека
цели и принципы современного олимпийского движения
роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития
особенности функционирования основных органов и структур организма
особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями
особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма
профилактики травматизма
экипировки и использования спортивного инвентаря

Проводить:

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
приемы страховки и само страховки
приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах
судейство по виду спорта

Определять:

уровни индивидуального физического развития
функциональное состояние организма и физическую работоспособность
дозировку физической нагрузки

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м. (с)	5.0	5.4
	Бег 100м. (с)	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из виса (кол-во раз)	10	-
	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3км. (мин.с)	13.50	-
	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	-	10.00

Тематическое планирование 10 класс.

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
I	Лёгкая атлетика.	12
1	Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Повторение техники высокого и низкого старта.	1
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	
3	Эстафетный бег. Бег 30 м(у).	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег 100 м(у.).	1
5	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение метанию гранаты с 4-5 шагов разбега.	1
6	Закрепление техники при метании гранаты с 4-5 шагов разбега.	1
7	Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега(у.)	1
8	Развитие выносливости. Бег 1000 м(у.)	1
9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление полосы препятствий.	1
11	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега(у.).	1
12	Развитие выносливости. Бег 2000 м(д.) и 3000 м(ю.)(у.).	1
II	Баскетбол.	15
	Правила по ТБ на уроках баскетбола.	1
13	Повторение материала изученного в 8-9 классах.	
14	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
15	Ловля и передача мяча без и с сопротивлением защитника.	1
16	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	1
17	Ведение мяча без и с сопротивлением защитника.	1
18	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Эстафеты с ведением.	1
19	Броски мяча без и с сопротивлением защитника.	1
20	Броски мяча с сопротивлением защитника.	1
21	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1
22	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
23	Индивидуальные действия в нападении и защите. Игра в	1

	«Вышибалу».	
24	Групповые действия в нападении и защите. Игра в «33».	1
25	Командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
26	Учебные игры по упрощенным правилам.	1
27	Итоги четверти. Игровой урок-соревнование.	1
III	Гимнастика.	12
	Правила по ТБ на уроках гимнастики.	
28	Повторение акробатических элементов изученных в 8-9 классах.	1
29	Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см(м.). Сед углом(д.).	1
30	Развитие гибкости. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см(м.). Сед углом(д.).	1
31	Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках(д.). Стойка на голове и руках силой(м.).	1
32	Упражнения в висах и упорах. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках(д.). Стойка на голове и руках силой(м.).	1
33	Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат(д.). Стойка на кистях с помощью(м.).	1
34	Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат(д.). Стойка на кистях с помощью(м.). Гибкость(у.).	1
35	Развитие силовых способностей. Кувырок назад через стойку на кистях(м.). Подтягивание(у.).	1
36	Равновесие, переворот в сторону. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.).	1
37	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.).	1
38	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.).	1
39	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Пресс(у.)	1
IV	Баскетбол.	9
	Правила по ТБ на уроках баскетбола.	
40	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
41	Ловля и передача, ведение, броски мяча без и с сопротивлением защитника.	1
42	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1
43	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
44	Индивидуальные действия в нападении и защите.	1
45	Групповые действия в нападении и защите.	1
46	Командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
47	Учебные игры по упрощенным правилам с заданиями.	1
48	Итоги полугодия. Игровой урок-соревнование.	1
V	Лыжная подготовка.	21
	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.	
49	Попеременный 2-х шажный ход.	1
50	Попеременный одно и двух шажный ход.	1
51	Попеременный 4-ёх шажный ход.	1
52	Одновременный бесшажный, одно и 2-хшажный ход.	1
53	Обучение переходу с одновременных ходов на попеременные.	1
54	Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 1 км(у.).	1
55	Одновременный 2-ух шажный коньковый ход.	1
56	Одновременный одношажный коньковый ход. Встречная эстафета.	1
57	Обучение преодолению подъёмов и препятствий на лыжах.	1
58	Закрепление техники преодоления подъёмов и препятствий на лыжах. Дистанция 2 км(у.).	1
59	Техника подъёмов и спусков. Круговая эстафета.	1

60	Элементы тактики лыжных ходов.	1
61	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции состояния лыжни.	1
62	Элементы тактики лыжных ходов. Дистанция 3 км(у.).	1
63	Преодоление контруклона. Эстафеты 2х500 м.	1
64	Развитие выносливости(до 5 км.-д. и до 6 км.-ю.)	1
65	Техника лыжных ходов. «Биатлон».	1
66	Спуски и подъёмы. Дистанция 5 км., юноши(у.)	1
67	Спуски и подъёмы.	1
68	Досдача контрольных дистанций. Игры.	1
69	Игры на лыжах. Эстафеты.	1
VI	Волейбол.	9
	Правила по ТБ на уроках волейбола.	
70	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
71	Совершенствование техники приёма и передач мяча.	1
72	Совершенствование техники приёма и передач мяча.	1
73	Совершенствование техники подач мяча.	1
74	Совершенствование техники нападающего удара.	1
75	Совершенствование техники защитных действий.	1
76	Совершенствование тактики игры.	1
77	Совершенствование техники и тактики игры.	1
78	Учебные игры по правилам волейбола.	1
VII	Лёгкая атлетика.	4
	Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту.	
79	Прыжок в высоту с 9-11 шагов перешагиванием.	1
80	Закрепление прыжка в высоту с 9-11 шагов перешагиванием.	1
81	Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 9-11 шагов перешагиванием.	1
82	Прыжок в высоту с 9-11 шагов перешагиванием(у.).	1
VIII	Волейбол.	8
	Правила по ТБ на уроках волейбола.	
83	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
84	Совершенствование техники приёма и передач мяча.	1
85	Совершенствование техники приёма и передач мяча.	1
86	Совершенствование техники подач мяча.	1
87	Совершенствование техники нападающего удара.	1
88	Совершенствование техники защитных действий.	1
89	Совершенствование тактики игры.	1
90	Учебные игры по правилам волейбола.	1
IX	Лёгкая атлетика.	15
	Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.	
91	Техника высокого и низкого старта.	1
92	Развитие скоростных способностей. Старт и стартовый разгон. Бег 30 м(у.) и 60м(у.).	1
93	Бег по дистанции и финиширование. Бег 100 м с низкого старта.	1
94	Бег 100 м(у.). Эстафеты.	1
95	Развитие выносливости. Бег 1000 м(у.)	1
96	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1
97	Прыжки в длину с разбега(у.).	1
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с разбега.	1
99	Разбег и финальное усилие в метание гранаты с разбега.	1
100	Метание гранаты(500г.-д. и 700г.-ю.) с разбега(у.).	1
101	Развитие силовых физических качеств. Кросс 2-3 км.	1
102	Круговая тренировка.	1

103	Эстафетный бег. Кросс 20-25 мин.	1
104	Развитие выносливости. Бег 2000м.-д.(у.) и 3000м.-ю.(у.).	1
105	КДП(контроль двигательной подготовленности).	1

Тематическое планирование 11 класс.

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
I	Лёгкая атлетика.	12
1	Правила по ТБна уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники высокого и низкого старта.	1
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон, финиширование.	
3	Эстафетный бег.Бег по дистанции. Бег 30 м(у).	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег 100 м(у.).	1
5	Развитие скоростно-силовых способностей. Метанию гранаты с 4-5 шагов разбега.	1
6	Совершенствование техники метаниягранаты.	1
7	Метание гранаты на дальность с 4-5шагов разбега(у.)	1
8	Развитие выносливости. Бег 1000 м(у.)	1
9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий.	1
11	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега(у.).	1
12	Развитие выносливости. Бег 2000 м(д.) и 3000 м(ю.)(у.).	1
II	Баскетбол.	15
	Правила по ТБна уроках баскетбола.	1
13	Повторение материала изученного в 10 классе.	
14	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
15	Варианты ловли и передачи мяча без и с сопротивлением защитника.	1
16	Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника.	1
17	Ведение мяча без и с сопротивлением защитника.	1
18	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1
19	Броски мяча без и с сопротивлением защитника.	1
20	Броски мяча с сопротивлением защитника.	1
21	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1
22	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
23	Индивидуальные действия в нападении и защите. Игра в «Вышибалу».	1
24	Групповые действия в нападении и защите. Игра в «33».	1
25	Командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
26	Учебные игры по упрощенным правилам.	1
27	Итоги четверти. Игровой урок-соревнование.	1
III	Гимнастика.	12
	Правила по ТБ на уроках гимнастики.	
28	Повторение материала изученного в 9-10 классах.	1
29	Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см(м.). Сед углом(д.).	1
30	Развитие гибкости. Длинный кувырок через препятствие высотой	1

	90 см(м.). Сед углом(д.).	
31	Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках(д.). Стойка на голове и руках силой(м.).	1
32	Упражнения в висах и упорах. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках(д.). Стойка на голове и руках силой(м.).	1
33	Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат(д.). Стойка на кистях с помощью(м.).	1
34	Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат(д.). Стойка на кистях с помощью(м.). Гибкость(у.).	1
35	Развитие силовых способностей. Кувырок назад через стойку на кистях(м.). Подтягивание(у.).	1
36	Равновесие, переворот в сторону. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.).	1
37	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.).	1
38	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.).	1
39	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Пресс(у.).	1
IV	Баскетбол.	9
	Правила по ТБ на уроках баскетбола.	
40	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
41	Ловля и передача, ведение, броски мяча без и с сопротивлением защитника.	1
42	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
43		1
44	Индивидуальные действия в нападении и защите.	1
45	Групповые действия в нападении и защите.	1
46	Командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
47	Учебные игры по упрощенным правилам с заданиями.	1
48	Итоги полугодия. Игровой урок-соревнование.	1
V	Лыжная подготовка.	21
	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.	
49	Попеременный 2-х шажный ход.	1
50	Попеременный одно и двух шажный ход.	1
51	Попеременный 4-ёх шажный ход.	1
52	Одновременный бесшажный, одно и 2-хшажный ход.	1
53	Обучение переходу с одновременных ходов на попеременные.	1
54	Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 1 км(у.).	1
55	Одновременный 2-ух шажный коньковый ход.	1
56	Одновременный одношажный коньковый ход. Встречная эстафета.	1
57	Обучение преодолению подъёмов и препятствий на лыжах.	1
58	Закрепление техники преодоления подъёмов и препятствий на лыжах. Дистанция 2 км(у.).	1
59	Техника подъёмов и спусков. Круговая эстафета.	1
60	Элементы тактики лыжных ходов.	1
61	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции состояния лыжни.	1
62	Элементы тактики лыжных ходов. Дистанция 3 км(у.).	1
63	Преодоление контруклона. Эстафеты 2х500 м.	1
64	Развитие выносливости(до 5 км.-д. и до 6 км.-ю.)	1
65	Техника лыжных ходов. «Биатлон».	1
66	Спуски и подъёмы. Дистанция 5 км., юноши(у.)	1
67	Спуски и подъёмы.	1
68	Досдача контрольных дистанций. Игры.	1
69	Игры на лыжах. Эстафеты.	1

VI	Волейбол.	9
	Правила по ТБ на уроках волейбола.	
70	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
71	Совершенствование техники приёма и передач мяча.	1
72	Совершенствование техники приёма и передач мяча.	1
73	Совершенствование техники подач мяча.	1
74	Совершенствование техники нападающего удара.	1
75	Совершенствование техники защитных действий.	1
76	Совершенствование тактики игры.	1
77	Совершенствование техники и тактики игры.	1
78	Учебные игры по правилам волейбола.	1
VII	Лёгкая атлетика.	4
	Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту.	
79	Прыжок в высоту с 9-11 шагов перешагиванием.	1
80	Закрепление прыжка в высоту с 9-11 шагов перешагиванием.	1
81	Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 9-11 шагов перешагиванием.	1
82	Прыжок в высоту с 9-11 шагов перешагиванием(у.).	1
VIII	Волейбол.	8
	Правила по ТБ на уроках волейбола.	
83	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
84	Совершенствование техники приёма и передач мяча.	1
85	Совершенствование техники приёма и передач мяча.	1
86	Совершенствование техники подач мяча.	1
87	Совершенствование техники нападающего удара.	1
88	Совершенствование техники защитных действий.	1
89	Совершенствование тактики игры.	1
90	Учебные игры по правилам волейбола.	1
IX	Лёгкая атлетика.	12
	Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.	
91	Техника высокого и низкого старта.	1
92	Развитие скоростных способностей. Старт и стартовый разгон. Бег 30 м(у.) и 60м(у.).	1
93	Бег по дистанции и финиширование. Бег 100 м с низкого старта.	1
94	Бег 100 м(у.). Эстафеты.	1
95	Развитие выносливости. Бег 1000 м(у.)	1
96	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1
97	Прыжки в длину с разбега(у.).	1
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с разбега.	1
99	Разбег и финальное усилие в метание гранаты с разбега.	1
100	Метание гранаты(500г.-д. и 700г.-ю.) с разбега(у.).	1
101	Развитие силовых физических качеств. Кросс 2-3 км.	1
102	Круговая тренировка.	1
103	Эстафетный бег. Кросс 20-25 мин.	1
104	Развитие выносливости. Бег 2000м.-д.(у.) и 3000м.-ю.(у.).	1
105	КДП(контроль двигательной подготовленности).	1

Организация текущего и промежуточного контроля.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной

деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

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

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

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

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в	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	Движение ишли отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

<p>движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив</p>		<p>соревновании с уроком условиях</p>	
--	--	---------------------------------------	--

**Владение способами
и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

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

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>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</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

подготовленности за определённый период времени			
---	--	--	--

(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 программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – 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 отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Список литературы (основной и дополнительной) для обучающихся и учителя.

Литература для учителя

1. Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 классы. М., Просвещение, «Физическая культура».
2. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя.
Составитель В.И.Лях.
3. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев.

Литература для учащихся

Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 классы. М., Просвещение,

№ п/п	Наименование учебного оборудования	необходимо е кол-во	кол-во требуемое	кол-во факт	Обеспеченность, %
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)				
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	1	0	0
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)	1	1	0	0
1.3	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)				

1.4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	1	1	0	0
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	1	1	0	0
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)				
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре	1	1	0	0
1.8	Учебник по физической культуре	25	15	10	40
1.9	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	5	5	0	0
1.10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	1	1	0	0
1.11	Методические издания по физической культуре для учителей	1	1	0	0
2.	Печатные пособия				
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1	1	0	0
2.2	Плакаты методические	1	1	0	0

2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	1	1	0	0
3.	Экранно-звуковые пособия				
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	1	1	0	0
3.2	Аудиозаписи	1	1	0	0
4.	Технические средства обучения				
4.1	Телевизор с универсальной подставкой	1	1	0	0
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	1	1	0	0
4.3	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1	0	1	100
4.4.	Радиомикрофон (петличный)	1	1	0	0
4.5.	Мегафон	1	0	1	100
4.6	Мультимедийный компьютер	1	1	0	0
4.7	Сканер	1	1	0	0
4.8.	Принтер лазерный	1	1	0	0
4.9.	Копировальный аппарат	1	1	0	0
4.10	Цифровая видеокамера	1	1	0	0
4.11	Цифровая фотокамера	1	1	0	0
4.12	Мультимедиапроектор	1	1	0	0
4.13	Экран (на штативе или	1	1	0	0

	навесной)				
5.	Учебно-практическое оборудование				
5.1.	Стенка гимнастическая	1	0	1	100
5.2	Бревно гимнастическое напольное	1	1	0	0
5.3	Бревно гимнастическое высокое	1	0	1	100
5.4.	Козел гимнастический	1	0	1	100
5.5.	Конь гимнастический	1	0	1	100
5.6	Перекладина гимнастическая	1	0	1	100
5.7.	Брусья гимнастические, разновысокие	1	1	0	0
5.7	Брусья гимнастические, параллельные	1	0	1	100
5.8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	1	1	0	0
5.9	Канат для лазания, с механизмом крепления	1	5	1	20
5.10	Мост гимнастический подкидной	1	2	1	50
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	6	0	6	100
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	6	6	0	0
5.13	Комплект навесного оборудования	1	1	0	0
5.14	Контейнер с набором т/а гантелей	1	1	0	0
5.15	Скамья атлетическая, вертикальная	6	6	0	0
5.16	Скамья атлетическая, наклонная	6	6	0	0
5.17	Стойка для штанги	1	1	0	0

5.18	Штанги тренировочные	3	3	0	0
5.19	Гантели наборные	15	15	0	0
5.20	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина	6	6	0	0
5.21	Коврик гимнастический	30	30	0	0
5.22	Станок хореографический	1	1	0	0
5.23	Акробатическая дорожка	1	1	0	0
5.24	Покрытие для борцовского ковра	1	1	0	0
5.25	Маты борцовские	10	10	0	0
5.26	Маты гимнастические	15	0	15	100
5.27	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	18	0	18	100
5.28	Мяч малый (теннисный)	30	0	30	100
5.29	Скакалка гимнастическая	30	0	30	100
5.30	Мяч малый (мягкий)	15	15	0	0
5.31	Палка гимнастическая	30	30	0	0
5.32	Обруч гимнастический	30	15	15	50
5.33	Коврики массажные	6	6	0	0
5.34	Секундомер настенный с защитной сеткой	1	1	0	0
5.35	Пылесос	1	1	0	0
5.36	Сетка для переноса малых мячей	1	0	1	100
	Легкая атлетика				
5.37	Планка для прыжков в высоту	1	0	1	100

5.38	Стойки для прыжков в высоту	1	0	1	100
5.39	Барьеры л/а тренировочные	15	15	0	0
5.40	Флажки разметочные на опоре	15	15	0	0
5.41	Лента финишная	1	1	0	0
5.2	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	2	2	0	0
5.43	Рулетка измерительная (10м; 50м)	2	0	2	100
5.44	Номера нагрудные	30	30	0	0
	Спортивные игры				
5.45	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1	0	1	100
5.46	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	4	4	0	0
5.47	Мячи баскетбольные	15	0	15	100
5.48	Сетка для переноса и хранения мячей	1	0	1	100
5.49	Жилетки игровые с номерами	15	0	15	100
5.50	Стойки волейбольные универсальные	1	0	1	100
5.51	Сетка волейбольная	1	0	1	100
5.52	Мячи волейбольные	15	0	15	100
5.53	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	1	0	1	100
5.54	Табло перекидное	1	0	1	100

5.55	Жилетки игровые с номерами	15	0	15	100
5.56	Ворота для мини-футбола	2	2	0	0
5.57	Сетка для ворот мини-футбола	2	2	0	0
5.58	Мячи футбольные	15	0	15	100
5.59	Номера нагрудные	30	30	0	0
5.60	Компрессор для накачивания мячей	1	1	0	0
	Туризм				
5.61	Палатки туристские (двух местные)	14	14	0	0
5.62	Рюкзаки туристские	28	28	0	0
5.63	Комплект туристский бивуачный	6	6	0	0
	Измерительные приборы				
5.64	Пульсометр	6	6	0	0
5.65	Шагомер электронный	6	6	0	0
5.66	Комплект динамометров ручных	6	6	0	0
5.67	Динамометр становой	6	6	0	0
5.68	Ступенька универсальная (для степ-теста)	6	6	0	0
5.69	Тонометр автоматический	1	1	0	0
5.70	Весы медицинские с ростомером	1	1	0	0
	Средства до врачебной помощи				

5.71	Аптечка медицинская	1	0	1	100
	Дополнительный инвентарь				
5.80	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	1	1	0	0
6.	Спортивные залы				
6.1	Спортивный зал игровой	2	1	1	50
6.2	Спортивный зал гимнастический	1	1	0	0
6.3	Зоны рекреации	1	0	1	100
6.4	Кабинет учителя	1	0	1	100
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2	1	1	50
7.	Пришкольный стадион(площадка)				
7.1	Легкоатлетическая дорожка	1	1	0	0
7.2	Сектор для прыжков в длину	1	0	1	100
7.3	Сектор для прыжков в высоту	1	1	0	0
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	0	1	100
7.5	Площадка игровая баскетбольная	1	1	0	0
7.6	Площадка игровая волейбольная	1	1	0	0
7.7	Гимнастический городок	1	1	0	0
7.8	Полоса препятствий	1	1	0	0
7.9	Лыжная трасса	1	1	0	0

7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	1	1	0	0
------	---	---	---	---	---

