

КУРГАН 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 5.03.2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 506 от 7 июня 2017 года «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 "О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях";
- Закона Курганской области от 29.07.1999 г. № 239 «О региональном (национально-региональном) компоненте государственных образовательных стандартов общего образования Курганской области»;
- Приказа Главного управления образования Курганской области от 11 июня 2008 года № 1052 «Об утверждении новой редакции регионального базисного учебного плана для образовательных учреждений Курганской области, реализующих образовательные программы общего образования» с изменениями, внесенными Приказами Главного управления образования Курганской области от 1.07.2009г. № 1297, от 25.02.2010г. № 297, от 6 декабря 2010 г. № 1905, от 29 июня 2011г. № 1268, от 11 мая 2012 г. № 975; от 15 марта 2013 г. № 489; от 24 июня 2014г. № 1177; от 31 марта 2015г. №

531; приказом Департамента образования и науки Курганской области от 18.02.2016 года № 195;

- С учетом комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов /авторы В.И.Лях и А.А.Зданевич, 2008г./, допущенной Министерством образования и науки РФ;

Место предмета в учебном плане МБОУ «СОШ №5»

Рабочая программа разработана на 2 года обучения, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и содержит распределение учебного материала по годам обучения и отдельным темам. С учётом того, что в учебном плане школы - 34 учебные недели, то на изучение физической культуры приходится 102 часа в год, с учётом этого за 2 года обучения - 204 часа.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является, формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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), способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

При организации целостного образовательного процесса в средней общей школе содержание *межпредметных связей* физической культуры и таких учебных предметов, как физика, геометрия, химия, биология, позволяет углубить знания о физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, а в частности тем: современные оздоровительные системы физического воспитания, их влияние на физическую и умственную работоспособность. Это касается, прежде всего, выполнения простейших гигиенических приемов массажа и самомассажа, наблюдение за индивидуальным здоровьем, физическим развитием, физической подготовленностью и физической работоспособностью. Дает более полное объяснение при совершенствовании физических упражнений.

Двигательная деятельность представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела: знания, способы деятельности, физическое совершенствование.

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 обучающихся. 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 обучающихся по базовым видам спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку обучающихся 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.

Особенности организации учебного процесса

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение обучающихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Их необходимо учить пользоваться специальной терминологией и литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовленные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих

целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Обучающиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целенаправленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому на занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации; приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

Больше внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. В этой связи при прохождении различного материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств, свойственных этому возрасту. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур (самомассаж, точечный массаж), приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

В первой половине сентября и первой половине мая проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные результаты и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с переносимостью обучающимися двигательных нагрузок, уровнем технической и физической подготовленности ученика.

Контроль и оценка на занятиях используются для того, чтобы закрепить потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у обучающихся адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

По основам знаний

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

По способам (умениям) осуществлять спортивно-оздоровительную деятельность

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления обучающемуся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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, сохранения и укрепления 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 деятельности, 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

204 часа

Физкультурно-оздоровительная деятельность (36 часов)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации, роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девочек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации

содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (6 часов)

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленности (30 часов).

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

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Шейпинг: Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами (интенсивные гимнастические упражнения в устойчивом ритме с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера в повышенном темпе, упражнения со скакалкой).

Упражнения для мышц живота. Упражнения для мышц спины. Упражнения для ягодичных мышц.

Упражнения для отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц – сгибателей бедра. Упражнения для стопы и голени (быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, танцевальные движения на высокой стопе, многоскоки на ровной поверхности, с использованием препятствий, соскоков сверху вниз и др.).

Упражнения для мышц руки плечевого пояса: общеупотребительные упражнения для мышц рук во всех возможных направлениях и с разной

амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и с легкими отягощениями.

Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения на сгибание и разгибание тела.

Корригирующая гимнастика.

Суставная гимнастика.

Аэробика (девушки): индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой (168 ч.)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

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

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.

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Прикладная физическая подготовка. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

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.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (4ч.)

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (164 часов).

Гимнастика с основами акробатики (28 часов)

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью: стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия.

Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Овладение организаторскими способностями.

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Легкая атлетика (50 часов)

Совершенствование техники спринтерского бега.

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Длительный бег — до 20 , кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, бросок набивного мяча массой 1 кг из положения сидя, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости,

способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Самостоятельные занятия.

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Прикладные упражнения: кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания.

Спортивные игры (60 часов)

Волейбол (30 часов)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча.

Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча.

Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Баскетбол (30 часов)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Лыжная подготовка (8 часов).

Совершенствование изученных ходов и их применение в соответствии с рельефом местности, состоянием внешнего покрова и другими внешними условиями.

Подготовка к сдаче норм ГТО (6 часов).

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Развитие силовых способностей: подтягивания в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища.

Развитие скоростно-силовых способностей: перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Развитие гибкости. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Кроссовая подготовка (12 часов).

Развитие выносливости. Дозированный бег по пересеченной местности от 2000 до 3000 м. с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха Развитие скоростных способностей. Повторный бег по дистанции от 60 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (для девушек)

№	СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЛИНИЯ	За 2 года обучения	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
			10 КЛАСС	11 КЛАСС
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	36 часов		
1.1.	«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»	В процессе урока		
1.2.	«Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»	30	15	15
1.3.	«Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»	6	3	3
2.	«Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой»	168 часов		
2.1.	«Знания о спортивно-оздоровительной	В процессе урока		

	деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой»			
2.2.	«Способы спортивно-оздоровительной деятельности»	4	2	2
	«Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью»	164 часа		
2.3.1	Легкая атлетика	50	25	25
2.3.2	Гимнастика с основами акробатики	28	14	14
2.3.3	Волейбол	30	15	15
2.3.4	Баскетбол	30	15	15
2.3.5	Лыжная подготовка	8	4	4
2.3.6	Подготовка к сдаче норм ГТО	6	3	3
2.3.7	Кроссовая подготовка	12	6	6
	Всего:	204	102	102

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

№	СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЛИНИЯ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		10 КЛАСС	11 КЛАСС
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1.	«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»	В содержании урока	
1.1.1.	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.	1 чет	
1.1.2.	Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.	2 чет	
1.1.3.	Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.		4 чет
1.1.4.	<i>Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности.</i>		
1.1.5.	Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).		+
1.1.6.	Общие представления об адаптивной физической		

	культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья.		3 чет
1.1.7.	Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.	1-4 чет	1-4 чет
1.1.8.	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	3 чет	
1.1.9.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).		
1.2.	«Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»	3	3
1.2.1	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.		4 чет
1.2.2.	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела).	3 чет	
1.2.3.	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.	1 чет	1 чет
1.2.4.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.		4 чет
1.2.5.	Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).	3 чет	
1.3.	«Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»	15	15
1.3.1.	Шейпинг		
1.3.2.	Аэробика		
2.	«Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой»	84	84
2.1.	«Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой»	В содержании урока	
2.1.1.	Общие представления о самостоятельной подготовке к	1 чет	

	соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.		
2.1.2.	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки).		1чет
2.1.3.	Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.	1чет	
2.1.4.	Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.		1чет
2.2.	«Способы спортивно-оздоровительной деятельности»	2	2
2.2.1.	Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.	1-4чет	1-4чет
2.2.2.	Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).	1-4чет	1-4чет
2.2.4.	Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).	4чет	4чет
2.3.	«Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью»		
2.3.1.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	30	30
2.3.2.	Гимнастика с основами акробатики	14	14
2.3.3.	Спортивные игры: волейбол	15	15
2.3.4.	Спортивные игры: баскетбол	15	15
2.3.5.	Лыжная подготовка	5	5
2.3.6.	Подготовка к сдаче ГТО	3	3
	Итого:	102	102

Перечень литературы и средств обучения

<i>Деятельность</i>	<i>Раздел</i>	<i>Комплекты инвентаря и оборудования</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Комплекты инвентаря и оборудования</i>	<i>Кол-во</i>
Учебные занятия по культуре	Спортивные сооружения	спортивный зал	2		
		пришкольный стадион;	1		

		спортивная площадка для игр;	2		
Спортивно- оздоровительная деятельность	Гимнастика	бревно напольное	1	стенка гимнастическая	8
		подвесной снаряд для канатов	2	брусья разновысокие	1
		канат для лазания	2	брусья параллельные	1
		конь гимнастический	1	скамейка гимнастическая 4м	4
		козел гимнастический	2	перекладина навесная	4
		мост гимнастический	4	скакалка короткая	30
		мат поролоновый	5	скакалка длинная	2
		мат жесткий гимнастический	4	обруч гимнастический	25
		коврик гимнастический	25	палка гимнастическая	25
		перекладина пристеночная	1		
	Спортивные игры	щит баскетбольный с кольцами	8	мяч баскетбольный	25
		сетка волейбольная	3	игровые номера	6
		мяч волейбольный	25	конусы игровые	9
		мяч футбольный	12	табло перекидное	1
	Легкая атлетика	секундомер электронный	1	планка для прыжков в высоту	1
		гранаты	6	флажки разметочные	7
		стойки для прыжков в высоту	2	мяч теннисный	25
Физкультурно- оздоровительная деятельность		кегли	20	гриф штанги	1
		мяч теннисный	25	гантели (500гр)	20
		экспандер кистевой	25	экспандер резиновый	6

		стойка для штанги	1		
--	--	----------------------	---	--	--

Нормативно-методическое обеспечение

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Физическая культура / Министерство образования Российской Федерации. От 05.03.2004г. №1089 – М., 2004. – 24с.

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.

3. Э.Н.Абрамов, Ю.Г.Бокарев, Е.Н.Ефимова и др. Физическая культура с оздоровительной направленностью: Программа для 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений Курганской области. – Курган, 2004. -15с.

4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.

5. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.

6. Семенов В.Б., Трапезникова З.В. Тестирование обучающихся на уроках физической культуры (раздел «Волейбол») /ИПКИПРО Курганской области. – Курган, 2008.-32с.

7. Семенов В.Б. Оценка результатов деятельности обучающихся на уроках физкультуры (раздел «Баскетбол»)/ИПКИПРО Курганской области. – Курган, 2007-51с.

8. Изотов В. В. Методика обучения технике игры «Волейбол» в школе (5-11 классы): Пособие для студентов факультетов физической культуры, слушателей курсов повышения квалификации, учителей физкультуры /ИПК ПРО Курганской области. – Курган, 2006.-23

9. Нормативы для оценки результатов тестирования физической подготовленности учащихся 1-11 классов / для стандартизации требований к результатам оценки физической подготовленности учащихся/. Письмо ГлавУНО администрации Курганской области от 04.03.97 г. №888/9

Имеющееся в кабинете оборудование позволяет реализовать программу учебного предмета «Физическая культура» в полном объеме.

Контрольно-измерительный материал

По основам знаний.

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

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

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

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

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

Оценка «3» — учащийся 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 РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧКИ

Класс	Подтягивания (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3x10 м (с.)		
	Низкая перекладина								
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10	6	13	18	160	179	210	9,7	9,3	8,4
11	6	13	18	160	170	210	9,6	9,3	8,4

Класс	Бег 30 м (сек.)						6-минутный бег (м)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10	6,1	5,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300
11	6,1	5,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300

Учебные нормативы по легкой атлетике

	10класс			11класс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м;	19,0	18,0	17,0	18,5	17,5	16,5
Бег 2000м;	12,30,00	11,30,00	11,00,00	12,00,00	10,40,00	10,00,00

Бросок набивного мяча массой 1 кг из положения сидя;	8	10	12	9	11	13
Метание гранаты 500 г;	15	18	23	16	20	25
Прыжок в высоту.	105	110	115	110	115	120

Учебные нормативы по волейболу (девочки).

1. Передача мяча сверху над собой.

Условия выполнения:

- 1) Дается 3 попытки (5-7 класс), 2 попытки (8-11 классы).
- 2) Высота отскока мяча 1-2 м.

Оценка	Передача мяча сверху над собой		Прием мяча снизу над собой.		Комбинированная индивидуальная передача мяча сверху-снизу.		Передача мяча в парах через сетку сверху		Передача мяча в парах через сетку (один сверху - второй снизу)		Нижняя (верхняя) прямая подача мяча (из 10 подач)	
	10 кл	11 кл	10 кл	11 кл	10 кл	11 кл	10 кл	11 кл	10 кл	11 кл	10 кл	11 кл
«5»	18	20	13	14	12	13	10	11	8	9	7	8
«4»	16	18	12	13	11	12	9	10	7	8	6	7
«3»	14	16	11	12	9	10	8	9	6	7	5	6

2. Прием мяча снизу над собой.

Условия выполнения:

- 1) Дается 3 попытки.
- 2) Высота отскока мяча не менее 1 м.

3. Комбинированная индивидуальная передача мяча сверху - снизу.

Условия выполнения:

- 1) Дается 3 попытки.
- 2) Высота отскока мяча не менее 1-1,5 м.

4. Передача мяча в парах через сетку сверху.

Условия выполнения:

- 1) Дается 3 попытки.
- 2) Высота сетки 2 м.
- 3) Расстояние между игроками 3-4 м.

5. Передача мяча в парах через сетку (один сверху - второй снизу).

Условия выполнения:

- 1) Дается 3 попытки.
- 2) Высота сетки 2м.

6. Нижняя (верхняя) прямая подача мяча (из 10 подач).

Условия выполнения:

- 1) Дается 2 попыток.
- 2) Высота сетки 2м.
- 3) Исключить заступ.

5. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10			
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				7	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38			
	Или весом 500 г (м)				13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)				19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40			
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*				Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10

10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	в соответствии с возрастными требованиями					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

№	Тема	Форма контроля	Количество уроков	Четверть
	Легкая атлетика			
1	Спринтерский бег (м).	тест	2	1, 4
2	Длительный бег (км).	тест	2	1,4
3	Метание гранаты в цель с расстояния(м)	тест	1	1
4	Метание гранаты на дальность (м)	тест	1	4
5	Прыжок в высоту с (шагов разбега).	тест	1	4
6	Бросок набивного мяча (кг)	тест	1	1
	Гимнастика с элементами акробатики			
7	Опорный прыжок	Оценка техники	1	2
8	Висы и упоры	Оценка техники	1	2
9	Акробатические упражнения	Оценка техники	1	2
10	Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз)	тест	1	2
11	Поднимание туловища	тест	1	2
	Баскетбол	Оценка техники		
12	Перемещения (комбинации)	Оценка техники	1	1
13	Ловля и передача мяча;	тест	1	1
14	Ведение мяча;	тест	1	1,4
15	Броски мяча после ведения;	тест	1	1
16	Броски мяча в корзину.	тест	2	1,4

17	Тактика игры	Оценка тактики	1	1,4
	Волейбол			
18	Верхняя передача мяча	тест	1	3
19	Нижняя передача мяча	тест	1	3
20	Нижняя прямая подача мяча	тест	1	3
21	Верхняя прямая подача мяча	тест	1	3
22	Нападающий удар	тест	1	3
23	Комбинации	Оценка техники	1	3
24	Тактика игры	Оценка тактики	1	3

Контроль

По основам знаний

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся отвечают на тестовые задания, из нескольких ответов должны выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения умениями и навыками.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

По способам (умениям) осуществлять спортивно-оздоровительную деятельность

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.