

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта среднего общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» для общеобразовательных учреждений автор: В.И.Лях «Просвещение», Москва - 2012г.

Цели программы:

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

Задачи программы:

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнение функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

Использование данной программы для 10 классов позволяет правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Место предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений РФ предусматривает обязательное изучение физической культуры в 10 классе на базовом уровне среднего общего образования в объёме 102 часа (3ч в/нед).

Рабочая программа составлена на 102ч (3ч в/нед) согласно количеству часов отведенных на физическую культуру в 10 классе по учебному плану ОО на 2014-2015 учебный год

Содержание учебного предмета:

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой (87 часов) и вариативной (15 часов)** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Календарно-тематическое планирование в 10 классе предусматривает углубленное обучение **базовым(87 часов)** двигательным действиям, включая технику основных видов спорта:

- **легкая атлетика 21 час,**
- **гимнастика 18 часов,**
- **лыжная подготовка 18 часов,**
- **спортивные игры 21часов (15 баскетбол + 6 волейбол).**

Предусмотренные программой 9 часов на единоборства (в МБОУ СОШ организована бесплатная спортивная секция, занятия в которой проводятся специалистом в данном виде спорта) в планировании перераспределены на:

- **лыжная подготовка - 4часа; баскетбол- 4часов; лёгкая атлетика – 1 час.**

Часы, предусмотренные программой на **вариативную** (дифференцированную) часть (**15 часов**) физической культуры предложено распределить следующим образом:

- **спортивные игры – 10часов (волейбол);**
- **лёгкая атлетика – 5 часов.**

Теоретические знания раздела: «Основы знаний» даются в процессе ведения уроков. Отдельные часы на изучения данного раздела не выделяются. Программой предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных,

трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков - развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Двигательные умения, навыки и способности в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи и др.) с места и с полного разбега (12 – 15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10 – 12 м (девочки) и 15 – 25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девочки) и с 15 – 20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на низкой перекладине или разновысоких брусках (девочки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 125 см (юноши); выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла (высота 115 см – девочки), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене или комбинацию из других ранее освоенных элементов (девочки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девочки).

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

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать своё поведение с интересами коллектива; при выполнении

упражнений критически оценивать собственные достижения; поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Форма организации и планирования образовательного процесса – уроки физической культуры:

- образовательно-познавательной направленностью;
- образовательно-обучающей направленностью;
- образовательно-тренировочной направленностью

Метод (формы) проведения урока - способы организации учащихся для выполнения различных упражнений:

- фронтальный метод*: выполнение одного и того же задания всеми учащимися в различных видах построения (обеспечивает высокую моторную плотность);
- групповой метод*: одновременное выполнений в нескольких группах разных заданий учителя (требует подготовки помощников; применяется только при достаточной подготовке учащихся к самостоятельным занятиям);
- индивидуальный метод*: назначение учащимся индивидуальных заданий, которые выполняются самостоятельно (для учащихся отстающих, одаренных);
- круговой метод*: выполнение серийных заданий на станциях (специально подготовленных местах).

Выбор метода организации обучающихся на уроке зависит от уровня их подготовленности, степени поставленных решаемых задач, используемых педагогом средств и методов обучения, условий проведения занятий и наличия спортивного инвентаря.

Методы обучения – методы общей педагогики, в частности методы и приемы использования слова

- рассказ: изложение учебного материала в повествовательной форме (выразительность, эмоциональность, и краткость);
- описание: создание представлений о действии, создание первоначального представления о действии или при изучении относительно простых приемов;
- беседа: вопросительно-ответная форма взаимного обмена информацией между учителем и учащимися (разбор проводимого двигательного задания, игровой деятельности, соревнований – анализ и оценка результатов, планируются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.
 - распоряжения (отдается для выполнения двигательного действия, подготовки мест занятий, уборки спортивного зала), указания (внесение необходимых поправок при неправильном выполнении двигательного действия) и команды(направлена на немедленное выполнение или прекращение действий – интонация, сопровождение подсчетом) – средства оперативного управления деятельностью школьника.
 - показ упражнения.
- совершенствование навыков: многократное повторение изучаемых движений.
- соревновательный метод: применяется после приобретения учащимися определенных навыков (интерес к занятиям, высокая нагрузка - требует педагогического руководства).
- исправление ошибок: общие (еще раз объяснить порядок и технику действий всему классу), индивидуальная (необходимые указание обучаемому).

Программа предусматривает индивидуальную и групповую работу с детьми с ослабленным здоровьем на уроке физической культуры.

Процесс физического воспитания таких детей сложен. Школьники, которые перенесли какие-либо заболевания, длительное время находятся в условиях дефицита двигательной активности, что дополнительно усугубляет здоровье. Это явление получило название «гипокинетического синдрома». Между тем современные знания в области физиологии, гигиены и клинической медицины свидетельствуют, что таким детям и подросткам особенно необходима двигательная активность. Восстановительный период для таких детей должен основываться на следующих принципах:

1. Оздоровительная – лечебно-профилактическая направленность средств физической культуры;
2. Возраст занимающихся;
3. Дифференцированный подход в использовании средств физической культуры в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме учащегося.
4. Профессионально - направленность занятий.
5. Распределение по нозологическим группам (заболевание опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, ОРВИ, ОРЗ).

Полное прекращение занятий физическими упражнениями может носить только временный характер. Сроки возобновления занятий физической культурой и спортом после перенесенных заболеваний и травм определяется врачом индивидуально для каждого учащегося с учетом всех клинических данных. На занятиях не используют упражнения анаэробного характера, выполняемые с максимальной скоростью, с большим статическим напряжением. Исключить средства, способные вызвать перенапряжение организма, т.е. упражнений, приводящие к напряжению сердечно-статической системы и ОДА (длительный бег, ходьба). Нежелательны чрезмерно эмоциональные и продолжительные игры, виды соревновательной деятельности. Учебный материал разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательную и планомерную подготовку к переходу к полноценным занятиям в основной группе.

Особенности проведения занятий со школьниками: В большинстве случаев оснований для полного прекращения занятий при устойчивом, нормально протекающем менструальном цикле нет. Допустимы все двигательные действия предусмотренные программой, за исключением прыжков, резких движений и упражнений силового характера. Соблюдение умеренной физической нагрузки. Главная задача учителя состоит в своевременном и тактичном проведении бесед.

Работа с одаренными детьми на уроках

В соответствии с основными принципами концепции физической культуры и спорта в Российской Федерации реализация стратегических задач предполагает активизировать меры по поиску спортивно одаренных детей и создать оптимальные условия для их развития. Поэтому изучение закономерностей формирования и развития спортивно одаренной личности позволит выйти на новый уровень понимания потенциальных возможностей индивида для самореализации в процессе жизнедеятельности, так как спортивная деятельность – одна из важнейших моделей для изучения состояния человека в различных жизненных проявлениях. Недобросовестные популяризаторы проблемы детской одаренности во все времена старательно формировали в общественном сознании представление о том, что одаренные дети обычно отстают в физическом развитии от сверстников. Исследования Л.Термена и других ученых показали, что чаще бывает наоборот. Одаренный ребенок нередко опережает сверстников и по этому параметру. На сегодня определены виды одаренности: умственная, социальная, моторная, практическая. Ведущим в познании спортивной одаренности является определение возможностей моторной организации человека и его психических способностей, которые могут быть как врожденными, так и приобретенными в процессе деятельности. Точнее двигательную одаренность можно определить

как сочетание врожденных антропометрических, морфологических, психологических, физиологических и биохимических особенностей человека, односторонне влияющих на успешность какого-либо вида двигательной деятельности.

Задача учителя состоит в том, чтобы создать такую ситуацию, которая максимально нагружала бы ведущую способность каждого ребенка – в данном случае его спортивную активность или создавать образовательную среду для развития уже проявившихся способностей, условий для раскрытия его потенциала, на удовлетворение потребностей данного учащегося. В своей работе мы используем следующие признаки одаренности - быстрое освоение деятельности и ее выполнения, использование новых типов деятельности, проявление максимума самостоятельности в овладении и развитии деятельности, устойчивость интересов, упорство в достижении цели, широта интересов, анализ реальных достижений детей в спортивных соревнованиях и конкурсах, наблюдение.

При выборе содержания и методов работы с одаренными детьми мы учитываем, что каждому возрастному этапу детского развития соответствуют разные типы ведущей деятельности. Здесь и немаловажно привлечение родителей. Так как в развитии и формировании одаренности большое значение имеет и участие родителей. Мы в свою очередь стараемся привлекать родителей к совместной деятельности: выступаем на родительских собраниях, привлекаем к судейству соревнований и к их непосредственному участию. Так уже традиционным стало проведение соревнований по спортивным играм с участием наших шефов и соревнования «Мама, папа, я - дружная семья», где родители вместе с детьми принимают активное участие. Для подросткового периода (11-15 лет) ведущим видом деятельности выступает социально-коммуникативная деятельность – совместная предметная деятельность: соревнования, концерты, как условие и средство формирования самооценки.

Мы стараемся включать одаренных детей в соревнования с такими же одаренными детьми или более старшими поскольку конкуренция и даже опыт поражения дает хорошие результаты. В общении со сверстниками, одаренный ребенок довольно часто берет на себя роль организатора групповых дел и игр, поэтому мы привлекаем таких детей к демонстрации упражнений, инструкторской деятельности в работе с отстающими, судейству соревнований, к помощи в организации и проведении спортивных праздников и дней здоровья.

Практика нашей школы показала, что более всего в работе с одаренными учащимися по физической культуре подходят следующие формы работы:

Основные мероприятия:

- разработка и внедрение индивидуальных заданий учителем для одаренных детей, работа по индивидуально-групповым планам (по необходимости);
- организация школьных олимпиад, соревнований, конкурсов и др. мероприятий;
- приобретение инвентаря и оборудования для оптимизации работы с одаренными детьми;
- приобретение научной и учебно-методической литературы, необходимой для работы с одаренными детьми;
- организация тесного взаимодействия с ДЮСШ, спортивными клубами, медработниками и психологической службой.
- секционные занятия по видам спорта.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

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

уметь

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

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

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

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой,

желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения,	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	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.
может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.
физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	.		

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

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

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

Диагностика результативности образовательного процесса

Для проверки уровня освоения полученных учащимися двигательных умений и навыков по окончании изучения вида спорта предусмотрены учебные нормативы. Результаты тестирования уровня физической подготовленности и освоения двигательных умений и навыков фиксируются в журналах, с занесением оценки. Для определения знаний о физической культуре проводится индивидуальный, фронтальный опрос. Вопросы задаются с учетом содержания разделов программы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Анализ ответов позволяет вносить в образовательный процесс коррективы, формировать универсальные двигательные действия, делать обучение дифференцированным, и создавать условия для индивидуального обучения усиливая оздоровительный и образовательный эффект.

Уровень физической подготовленности учащихся (в соответствии с возрастом) определяется на уроках по результатам выполнения зачетных норм физической подготовленности (см. табл. «Зачетные нормы физической подготовленности учащихся 16-17 лет»).

Сводная ведомость результатов ученика является зачетным результатом промежуточной аттестации, что предусмотрено УП школы по физической культуре.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

д - ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ (1 ЭКЗЕМПЛЯР).

к - КОМПЛЕКТ (из расчета на каждого обучающегося из реальной наполняемости класса).

г - КОМПЛЕКТ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ГРУППАХ.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необх одимо е колич ество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)	д	
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	д	
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый уровень)	д	
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)		
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре	д	«Физическая культура. 10-11класс: учебник для общеобразовательных. организаций: базовый уровень /В.И.Лях– М.Просвещение, 2014
1.8	Учебник по физической культуре	к	
1.9	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	д	В составе библиотечного фонда
1.11	Методические издания по физической культуре для	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в

	учителей		школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.2	Плакаты методические	д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, обще-развивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	—	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	д	
3.2	Аудиозаписи	д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор	д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-проигрыватель	д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучания спортивных залов и площадок	д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, DVD, MP3, USB-флешки
4.4	Радиомикрофон	д	
4.5	Мегафон	д	
4.6	Мультимедийный компьютер	д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видеоходы/выходы, возможность выхода в интернет, оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками, с пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.7	Сканер	д	
4.8	Принтер лазерный	д	
4.9	Копировальный аппарат	д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	—	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.11	Цифровая фотокамера	д	

4.12	Мультимедиапроектор	д	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	--	Минимальные размеры 1,25х1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	г	
5.4	Козел гимнастический	г	
5.5	Конь гимнастический	к	
5.6	Перекладина гимнастическая	г	
5.7	Брусья гимнастические разновысокие	г	
5.8	Брусья гимнастические параллельные	г	
5.9	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
5.10	Мост гимнастический подкидной	г	
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	г	
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	г	
5.13	Комплект навесного оборудования	г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.14	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	-	
5.15	Скамья атлетическая вертикальная	г	
5.16	Скамья атлетическая наклонная	г	
5.17	Стойка для штанги	г	
5.18	Штанги тренировочные	г	
5.19	Гантели наборные	г	
5.20	Вибрационный тренажер М. Ф. Агашина	--	
5.21	Коврик гимнастический	к	
5.22	Станок хореографический	--	
5.23	Акробатическая дорожка	г	
5.24	Маты гимнастические	г	
5.25	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	г	
5.26	Мяч малый (теннисный)	к	
5.27	Скакалка гимнастическая	к	
5.28	Мяч малый (мягкий)	к	
5.29	Палка гимнастическая	к	

5.30	Обруч гимнастический	к	
5.31	Коврики массажные	г	
5.32	Секундомер настенный с защитной сеткой	--	
5.33	Пылесос	д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.34	Сетка для переноса малых мячей	д	
<i>Легкая атлетика</i>			
5.35	Планка для прыжков в высоту	д	
5.36	Стойки для прыжков в высоту	д	
5.37	Барьеры легкоатлетические тренировочные	г	
5.38	Секундомер	д	
5.39	Флажки разметочные на опоре (фишки разметочные)	г	
5.40	Измеритель установки планки для прыжков в высоту	--	
5.41	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	г	
5.42	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	д	
5.43	Номера нагрудные	г	
5.44	Маты поролоновые	г	
<i>Спортивные игры</i>			
5.45	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
5.46	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
5.47	Мячи баскетбольные	г	
5.48	Сетка для переноса и хранения мячей	д	
5.49	Жилетки игровые с номерами	г	
5.50	Стойки волейбольные универсальные	д	
5.51	Сетка волейбольная	д	
5.52	Мячи волейбольные	г	
5.53	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	д	
5.54	Табло перекидное	д	
5.55	Ворота для мини-футбола	д	
5.56	Сетка для ворот мини-футбола	д	
5.57	Мячи футбольные	г	
5.58	Номера нагрудные	г	
5.59	Компрессор для накачивания мячей	--	
<i>Туризм</i>			

5.60	Палатки туристские (двухместные)	г	
5.61	Рюкзаки туристские	г	
5.62	Комплект туристский бивуачный	д	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.63	Пульсометр	г	
5.64	Шагомер электронный	--	
5.65	Комплект динамометров ручных	д	
5.66	Динамометр становой	д	
5.67	Ступенька универсальная (для степ-теста)	г	
5.68	Тонометр автоматический	д	
5.69	Весы медицинские с ростометром	д	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.70	Аптечка медицинская	д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
5.71	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	д	Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
6	<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический (малый)		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки).
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	<i>Пришкольный стадион (площадка)</i>		
7.1	Легкоатлетические дорожки	д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	--	
7.4	Сектор для метания малого мяча	д	
7.5	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	

7.6	Площадка игровая баскетбольная	д	
7.7	Площадка игровая волейбольная	д	
7.8	Гимнастический городок	д	
7.9	Полоса препятствий	д	
7.10	Лыжная трасса	д	С небольшими отлогими склонами

Планируемые результаты изучения учебного предмета 11 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 11 класса должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физическим качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические способности содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, развития и совершенствования средствами физической культуры в разных возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культуры;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физической культурой.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организация собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Легкая атлетика

Оценки упражнения	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовлетв	отлично	хорошо	удовлетв
Бег 60 м, с	9.8 и меньше	9.9-11.0	11.1 и больше	9.4 и меньше	9.5-10.6	10.7 и больше
Бег 1000м, мин. с	5.00 и меньше	5.05-7.00	7.01 и больше	4.20 и меньше	4.21-6.15	6.16 и больше
Бег 1500м, мин. с	7.30 и меньше	8.00-8.29	8.30 и больше	7.00. и меньше	7.01-7.50	7.51 и больше
Прыжок в длину с места, см	215	205	195	240	220	200
Прыжок в высоту с разбега, см	115 и больше	110-95	90 и меньше	135 и больше	125 и больше	120 и меньше
Метание мяча (150г), м	26 и больше	25-18	17 и меньше	39 и больше	38-26	25 и меньше

Зачетные нормы физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокой	Низкий	Средний	Высокий

1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5.2 и ниже 5.1	5.1-4.8 5.0-4.7	4.4 и выше 4.3	6.1 и ниже 6.1	5.9-5.3 5.9-5.3	4.8 и выше 4.8
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8.2 и ниже 8.1	8.0-7.7 7.9-7.5	7.3 и выше 7.2	9.7 и ниже 9.6	9.3-8.7 9.3-8.7	8.4 и выше 8.4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16 17	5 ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики);	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12			
		На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)					6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18