

Содержание рабочей программы.

1. Пояснительная записка	3 ст.
2.Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».....	6 ст.
3.Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.....	6 ст.
4.Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура».....	6ст.
5.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»	9 ст.
6.Содержание тем учебного предмета «Физическая культура».....	11ст.
7.Календарно-тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся, планируемой и фактической датой	13ст.
8.Система оценки предметных результатов освоения учебной программы по «Физическая культура».....	23ст.
9.Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.....	26ст.

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 10 классов разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011) и примерной программы основного общеобразовательного образования.;
- Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:
- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета « Физическая культура».

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2014) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место учебного предмета « Физическая культура» в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с 5 по 11 класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Ценностные ориентиры содержание учебного предмета «Физическая культура».

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Содержание тем учебного курса «Физическая культура».

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника

движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс: 10
		5
1	Базовая часть	84
1.1	Основные знания о физической культуре	в процессе урока
1.2	Легкая атлетика	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	6
1.4	Кроссовая подготовка	18
1.5	Волейбол	24
1.6	Футбол	18
2.	Вариативная часть:	21
2.1	Баскетбол	21
	Итого	105

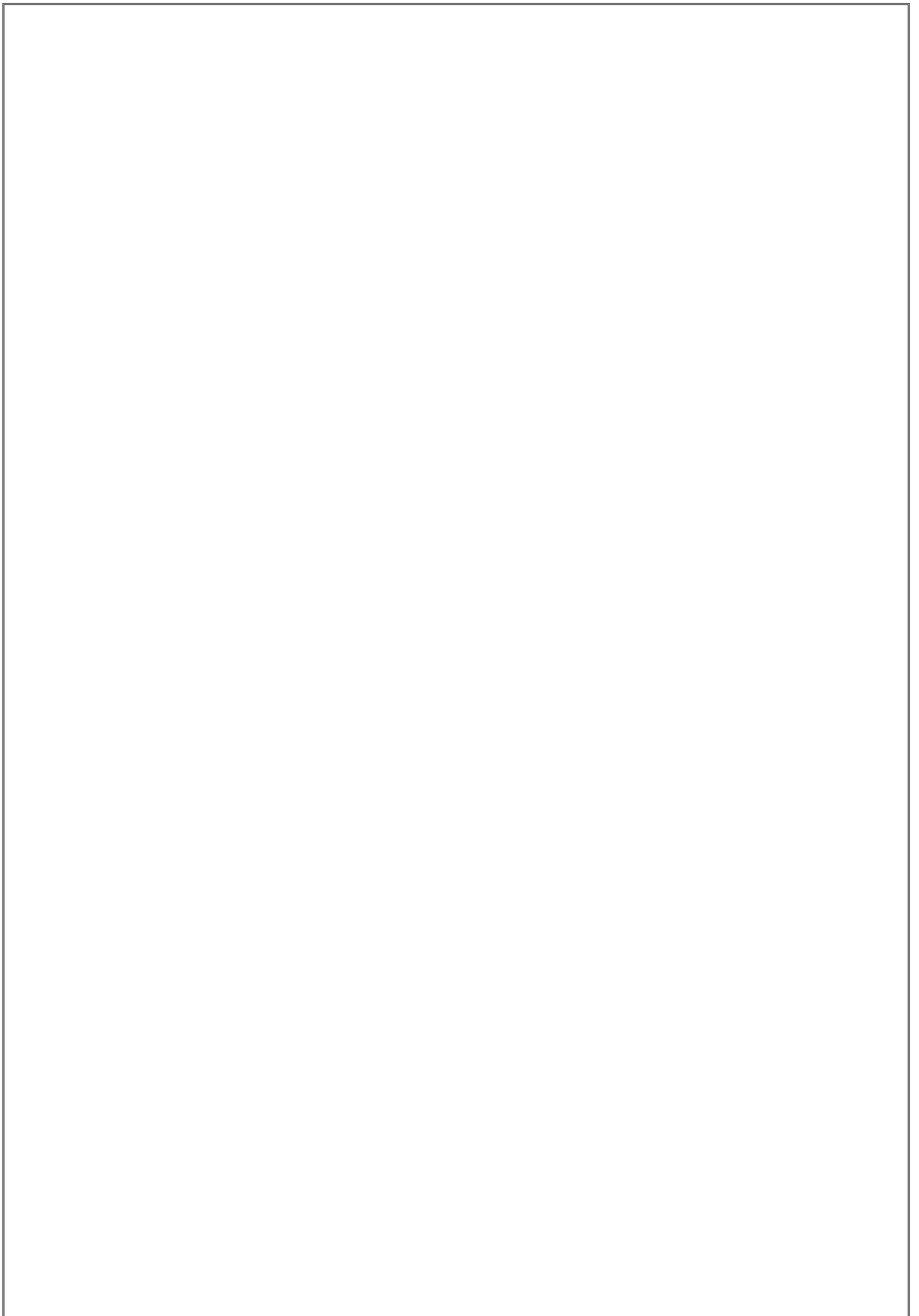
Календарно-тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся, планируемой и фактической датой.

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту		
				10А	10Б	
1	Вводный урок. История и базовые понятия физической культуры. Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б. высокий старт. Бег 30м.	1				
2	Ознакомление с техникой переменного бега 100м+ 30м шагом. Бег на скорость 60м. 800+80 шагом.	1				
3	Техника безопасности на уроках футбола. Удары по мячу ногой. Обманные движения.	1				
4	Обучение технике переменного бега 100м+30м шагом. Бег на скорость 60м 800м+60м шагом.	1				
5	Закрепление в техники переменного бега 100м+30м шагом. Бег на скорость 60м 800м+60м шагом.	1				
6	Ознакомление с техникой передвижения в защите удары по мячу ногой. Ведение мяча.	1				
7	Контроль техники переменного бега 100м+30м шагом. Бег на скорость 100м. 800м+80м шагом.	1				
8	Ознакомление с техникой прыжков в длину с места. (обучение технике прыжка)	1				
9	Обучение технике передвижения в защите удары по мячу ногой. Ведение мяча.	1				
10	Обучение технике прыжка в длину с места (обучение технике отталкивания)	1				
11	Закрепление техники прыжка в длину с места(обучение технике приземления)	1				
12	Закрепление техники передвижения в защите удары по мячу ногой. Ведение мяча.	1				
13	Контроль технике прыжков в длину с места (совершенствование технике отталкивания и приземления)	1				
14	Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега. Способом перешагивания. ОРУ в движении.	1				
15	Контроль техники передвижения в защите удары по мячу ногой. Ведение мяча.	1				
16	Обучение с техникой прыжка в длину с разбега. Способом перешагивания. ОРУ в движении.	1				
17	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Способом перешагивания. ОРУ в движении.	1				
18	Ознакомление с техникой передвижения игроков в нападении техника, остановки мяча и передач.	1				
19	Контроль с техникой прыжка в длину с разбега. Способом перешагивания. ОРУ в движении.	1				

20	Ознакомление с техникой метания мяча с места. Бег на скорость 60 метров. СПУ координацию.	1			
21	Обучение технике передвижения игроков в нападении техника остановки мяча и передач.	1			
22	Обучение технике метания мяча с места. Бег на скорость 100метров. СПУ координацию.	1			
23	Закрепление техники метания мяча с места. Бег на скорость 100метров. СПУ координацию.	1			
24	Закрепление техники передвижения игроков в нападении техника остановки мяча и передач.	1			
25	Контроль техники метания мяча с места. Бег на скорость 100 метров. СПУ координацию.	1			
26	Контрольный бег 100м. закаливающее влияние л/атлетических упражнений.	1			
27	Контроль технике передвижения игроков в нападении техника остановки мяча и передач.	1			
28	Техника безопасности на уроках баскетбола повторение перебежек в нападении.	1			
29	Ознакомление с техникой передачи мяча двумя руками от груди по воздуху. ОРУ на месте.	1			
30	Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди по воздуху. ОРУ на месте.	1			
31	Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди по воздуху. ОРУ на месте.	1			
32	Контроль техники передачи мяча двумя руками от груди по воздуху. ОРУ на месте.	1			
33	Ознакомление с техникой передачи мяча двумя руками с отскоком от пола.	1			
34	Обучение с техникой передачи мяча двумя руками с отскоком от пола.	1			
35	Закрепление техники передачи мяча двумя руками с отскоком от пола.	1			
36	Контроль техники передачи мяча двумя руками с отскоком от пола.	1			
37	Ознакомление с техникой ведение мяча и простым передвижениям в защите и нападении.	1			
38	Обучение технике ведение мяча и простым передвижениям в защите и нападении.	1			
39	Закрепление техники ведение мяча и простым передвижениям в защите и нападении.	1			
40	Контроль техники ведение мяча и простым передвижениям в защите и нападении.	1			
41	Ознакомление с техникой передачи мяча по воздуху. ОРУ в движении.	1			
42	Обучение технике передачи мяча по воздуху. ОРУ в движении.	1			
43	Закрепление техники передачи мяча по воздуху. ОРУ в движении.	1			
44	Контроль техники передачи мяча по воздуху. ОРУ в движении.	1			
45	Ознакомление с техникой передачи мяча одной рукой с отскоком от пола. Техника ведение мяча с обведением фишек.	1			
46	Обучение технике передачи мяча одной рукой с отскоком от пола. Техника ведение мяча с обведением фишек	1			
47	Закрепление техники передачи мяча одной рукой с отскоком от пола. Техника ведение мяча с обведением фишек.	1			
48	Контроль техники передачи мяча одной рукой с отскоком от пола. Техника ведение мяча с обведением фишек.	1			
49	Техника безопасности на уроках волейбола. Роль нападающего удара и блокирования.	1			

50	Ознакомление с техникой передачи мяча двумя руками сверху в волейболе. ОРУ.	1				
51	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху в волейболе. ОРУ.	1				
52	Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху в волейболе. ОРУ.	1				
53	Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху в волейболе. ОРУ.	1				
54	Ознакомление с техникой передачи мяча с низу в волейболе. СПУ	1				
55	Обучение технике передачи мяча с низу в волейболе. СПУ	1				
56	Закрепление техники передачи мяча с низу в волейболе. СПУ	1				
57	Контроль техники передачи мяча с низу в волейболе. СПУ	1				
58	Обучение технике подачи мяча. Передачи в двойках в тройках.	1				
59	Закрепление техники подачи мяча. Передачи в двойках в тройках.	1				
60	Контроль техники подачи мяча. Передачи в двойках в тройках.	1				
61	Ознакомление с техникой нижней прямой подачи мяча через сетку. СПУ в движении	1				
62	Обучение технике нижней прямой подачи мяча через сетку. СПУ в движении.	1				
63	Закрепление техники нижней прямой подачи мяча через сетку. СПУ в движении.	1				
64	Контроль техники нижней прямой подачи мяча через сетку. СПУ в движении.	1				
65	Ознакомление с техникой прямой боковой подачи мяча через сетку. ОРУ на месте.	1				
66	Обучение технике прямой боковой подачи мяча через сетку. ОРУ на месте.	1				
67	Закрепление техники прямой боковой подачи мяча через сетку. ОРУ на месте.	1				
68	Контроль техники прямой боковой подачи мяча через сетку. ОРУ на месте.	1				
69	Ознакомление с техникой передачи мяча в парах. Передача мяча двумя руками сверху. ОРУ в движении.	1				
70	Обучение технике передачи мяча в парах. Передача мяча двумя руками сверху. ОРУ в движении.	1				
71	Закрепление техники передачи мяча в парах. Передача мяча двумя руками сверху. ОРУ в движении.	1				
72	Контроль техники передачи мяча в парах. Передача мяча двумя руками сверху. ОРУ в движении.	1				
73	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Перестроение из одной колонны в колону по 2.	1				
74	Ознакомление с техникой переворота вперед, назад, в сторону	1				
75	Обучение технике переворота вперед, назад, в сторону	1				
76	Закрепление техники переворота вперед, назад, в сторону	1				
77	Контроль техники переворота вперед, назад, в сторону	1				
78	Кувьрки вперед ,перестроение из одной шеренги в три.	1				
79	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и уроках футбола.	1				

80	Ознакомление с техникой бега на средние дистанции 300-500м. самоконтроль СПУ.	1				
81	Ознакомление технике передвижения игроков в нападении. Техника остановки мяча и передач.	1				
82	Обучение технике бега на средние дистанции 300-500м. самоконтроль СПУ.	1				
83	Закрепление техники бега на средние дистанции 300-500м. самоконтроль СПУ.	1				
84	Обучение технике передвижения игроков в нападении. Техника остановки мяча и передач.	1				
85	Контроль техники бега на средние дистанции 300-500м. самоконтроль СПУ.	1				
86	Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции 800(ю) 600(д). ОРУ на развитие выносливости.	1				
87	Закрепление техники передвижения игроков в нападении. Техника остановки мяча и передач.	1				
88	Обучение технике бега на длинные дистанции 1000(ю) 600(д). ОРУ на развитие выносливости.	1				
89	Закрепление техники бега на длинные дистанции 1000(ю) 600(д). ОРУ на развитие выносливости.	1				
90	Контроль техники передвижения игроков в нападении. Техника остановки мяча и передач.	1				
91	Контроль техники бега на длинные дистанции 1000(ю) 600(д). ОРУ на развитие выносливости.	1				
92	Ознакомление с техникой переменного бега 600м+ 60м шагом. 800м+80м шагом	1				
93	Ознакомление с техникой передвижения в защите удары по мячу ногой. Ведение мяча.	1				
94	Обучение с техникой переменного бега 600м+ 60м шагом. 800м+80м шагом	1				
95	Закрепление с техникой переменного бега 600м+ 60м шагом. 800м+80м шагом	1				
96	Обучение технике передвижения в защите удары по мячу ногой. Ведение мяча.	1				
97	Контроль техники переменного бега 600м+ 60м шагом. 800м+80м шагом	1				
98	Ознакомление с техникой бега 800м (д) 1000м (ю). ОРУ на развитие выносливости.	1				
99	Закрепление техники передвижения в защите удары по мячу ногой. Ведение мяча.	1				
100	Обучение технике бега 800м (д) 1000м (ю). ОРУ на развитие выносливости.	1				
101	Закрепление техники бега 800м (д) 1000м (ю). ОРУ на развитие выносливости.	1				
102	Контроль техники передвижения в защите удары по мячу ногой. Ведение мяча.	1				
103	Контроль техники бега 800м (д) 1000м (ю). ОРУ на развитие выносливости.	1				
104	Контрольный бег 800м. спортивная игра на развитие выносливости. СПУ на выносливость.	1				
105	Подведение итогов полугодия и года. Учебно-тренировочная игра.	1				



Система оценки предметных результатов освоения учебной программы «Физическая культура»

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

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

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
Высокий уровень достижения планируемых результатов оценка «отлично» ставится за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	Повышенный уровень достижения планируемых результатов оценка «хорошо» ставится за тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Базовый уровень достижения планируемых результатов оценка «удовлетворительно» ставится за недостаточно логическое и аргументированное изложение учебного материала, ответ только с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких ошибок, либо 1-2 существенных ошибок.	Пониженный уровень достижения планируемых результатов оценка «неудовлетворительно» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Низкий уровень достижения планируемых результатов оценка «плохо» ставится за непонимание и незнание материала программы.

II. Техника владения двигательными умениями и навыками.

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
Высокий уровень достижения планируемых результатов оценка «отлично» ставится за движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	Повышенный уровень достижения планируемых результатов оценка «хорошо» ставится за выполнение учеником действий так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Базовый уровень достижения планируемых результатов оценка «удовлетворительно» ставится за двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Пониженный уровень достижения планируемых результатов оценка «неудовлетворительно» ставится за движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.	Низкий уровень достижения планируемых результатов оценка «плохо» ставится за движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух грубых ошибок, приводящих неуверенному и напряженному выполнению.

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
Высокий уровень достижения планируемых результатов	Повышенный уровень достижения планируемых результатов	Базовый уровень достижения планируемых результатов оценка «удовлетворительно»	Пониженный уровень достижения планируемых результатов оценка «неудовлетворительно»	Низкий уровень достижения планируемых результатов

оценка «отлично» ставится, если учащийся умеет: -самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	оценка «хорошо» ставится, если учащийся: -организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; -контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	ставится если учащийся половина видов самостоятельной деятельности выполнил с помощью учи-теля или не выполняется один из пунктов	ставится если учащийся более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учи-теля или не выполняется один из пунктов.	оценка «плохо» ставится если учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов
--	---	---	---	--

IV. Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
Высокий уровень достижения планируемых результатов оценка «отлично» ставится за исходный показатель высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного	Повышенный уровень достижения планируемых результатов оценка «хорошо» ставится за исходный показатель среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Базовый уровень достижения планируемых результатов оценка «удовлетворительно» ставится за исходный показатель ниже среднего уровня подготовленности и незначительному приросту.	Пониженный уровень достижения планируемых результатов оценка «неудовлетворительно» ставится за исходный показатель низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Низкий уровень достижения планируемых результатов оценка «плохо» ставится за не выполнение государственного стандарта, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

о стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности и за определенный период времени.				
--	--	--	--	--

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде

всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащённости учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преимущество на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
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
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	

			зала)
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в 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, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	

4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	
6.6	Лыжная трасса	Д	

Список литературы.

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2014. - № 1-8.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2014. - 127 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2014.- 128 с.
8. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодёжи /П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 184с. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта /Борис Романович Голощапов. – Москва: Academia, 2001. - 312с.
9. Курьсь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей /Владимир Николаевич Курьсь. – Москва: Сов. спорт, 2004. - 264с. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний /Виктор Павлович Лукьяненко. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 224с.
10. Педагогика физической культуры /М.В. Прохорова [и др.]. – Москва: Путь, 2006.- 288с.
11. Сиваков, Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье /Юрий Леонидович Сиваков. – Минск: Изд-во МИУ, 2006. - 26с.
12. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура /Александр Григорьевич Фурманов, Михаил Борисович Юспа. – Минск: Тесей, 2003. - 528с.
- 13.

Дополнительная литература

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

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.ЗданевичаРекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2014.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2014.

Интернет ресурсы

1. <http://pedsovet.su/load/98>
2. <http://www.uchportal.ru>
<http://www.ckofr.com/fi>