

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №3» г. Щучье

«Принята»  
на заседании педсовета

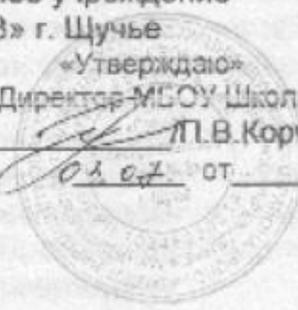
«Согласовано»  
Заместитель директора

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Школа №3

Протокол № 09  
от 03.07.2017

*Вал. Г. Газуков*  
по УР  
03.07.2017

*Л.В. Корчагин*  
от 03.07 от 2017



Рабочая программа  
по учебному предмету  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
10-11 класс

Составители: Васнин Сергей Владимирович  
Высшая категория  
Пермяков Андрей Алексеевич  
I категория

2017год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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

В основном общем образовании двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической

подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основании ст.32 п.2. пп.7 Закона РФ «Об образовании» и в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта общего образования, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», рекомендованной Министерством образования и науки РФ и с учетом Комплексной программы физического воспитания (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2004), допущенной Министерством образования РФ.

Физическая культура как учебный предмет в 10 классе имеет своей **целью**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Изучение предмета «Физическая культура» способствует решению следующих **задач**:

- 1) содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- 2) обучение основам базовых видов двигательных действий;
- 3) дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- 4) формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- 5) формирование представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- 6) углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- 7) воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, избранных видах спорта в свободное время;
- 8) формирование организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- 9) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- 10) воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- 11) содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа содержит все темы, включенные в обязательный минимум содержания основных образовательных программ федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования по учебному предмету «Физическая культура».

В практике преподавания физической культуры доминирует комбинированный урок, предполагающий наличие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Итоговый контроль проводится в форме зачета.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся, освоивших полный курс настоящей программы**

В результате освоения полного курса физической культуры в 10 классе обучающийся должен:

#### ***Знать/понимать:***

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### ***уметь:***

- составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности, формируемые  
в рамках освоения содержания настоящей программы**

***В познавательной деятельности:***

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

***В информационно-коммуникативной деятельности:***

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять комплексы, планы.

***В рефлексивной деятельности:***

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ПО РАЗДЕЛАМ И ТЕМАМ**

<b>№</b>	<b>Содержательная линия, раздел, тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	<b>Содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	<b>20</b>
1.1.	<i><b>РАЗДЕЛ «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»</b></i>	В содержании уроков
1.1.1.	Физическая культура и здоровый образ жизни. Оздоровительные системы физического воспитания.	
1.1.2.	Организация физкультурно-оздоровительной деятельности, гигиена и безопасность занятий. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	
1.1.3.	Сохранение и восстановление работоспособности средствами физической культуры. Наблюдение за физическим состоянием.	
1.2.	<i><b>РАЗДЕЛ «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»</b></i>	2
1.2.1.	Составление индивидуальных комплексов общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений	1
1.2.2.	Контроль и регулирование физической нагрузки.	1
1.3.	<i><b>РАЗДЕЛ «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»</b></i>	18
1.3.1.	Комплексы общеукрепляющих и корригирующих упражнений	В содержании уроков
1.3.2.	Физические упражнения, с направленным оздоровительным эффектом	18
2.	<b>Содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	<b>82</b>
2.1.	<i><b>РАЗДЕЛ «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности»</b></i>	В содержании уроков
2.1.1.	Основы истории спорта и Олимпийского движения.	
2.1.2.	Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Физические качества и их развитие и тестирование.	
2.1.3.	Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.	
2.2.	<i><b>РАЗДЕЛ «Способы спортивно-оздоровительной деятельности»</b></i>	2
2.2.1.	Составление комплексов упражнений, проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств	1
2.2.2.	Наблюдения за режимами физической нагрузки и динамикой физической подготовленности.	1

2.3.	<b>РАЗДЕЛ «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью»</b>	
2.3.1	Легкоатлетические упражнения	20
2.3.2	Гимнастические и акробатические упражнения	20
2.3.3	Упражнения лыжной подготовки	20
2.3.4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол, ручной мяч)	20
2.3.5.	Развитие физических качеств	В содержании уроков
Итого		<b>102</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### Содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

#### РАЗДЕЛ «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»

**ТЕМА: Физическая культура и здоровый образ жизни. Оздоровительные системы физического воспитания (реализуется в процессе занятий)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать роль и место физической культуры в структуре здорового образа жизни;
- знать основные оздоровительные системы физического воспитания.

*Содержание учебного материала:*

Понятие «здоровый образ жизни» и его компоненты. Роль занятий физической культуры в формировании здорового образа жизни. Общие представления об оздоровительных системах физической культуры, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие функциональных систем организма.

**ТЕМА: Организация физкультурно-оздоровительной деятельности, гигиена и безопасность занятий. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок (реализуется в процессе занятий)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать общие принципы организации физкультурно-оздоровительной деятельности;
- знать общие положения обеспечения гигиены и безопасности на занятиях физической культурой;
- знать общие правила подбора физических нагрузок;
- знать основные правила регулирования физических нагрузок.

*Содержание учебного материала:*

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**ТЕМА: Сохранение, повышение и восстановление работоспособности средствами физической культуры. Наблюдение за физическим состоянием (реализуется в процессе занятий).**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- иметь представление о работоспособности, потенциале физических упражнений в отношении ее сохранения, повышения и восстановления;
- на элементарном уровне знать содержательную сущность понятия «физическое состояние» и компоненты, включающиеся в данное интегрированное понятие;
- владеть элементарными умениями осуществления мониторинга за параметрами, характеризующими физическое состояние.

*Содержание учебного материала:*

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

## РАЗДЕЛ

### «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»

**ТЕМА: Составление индивидуальных комплексов общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений (1 час)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать общие принципы и правила составления комплексов общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений
- уметь составлять комплексы общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений.

*Содержание учебного материала:*

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**ТЕМА: Контроль и регулирование физической нагрузки (1 час)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать правила регулирования физических нагрузок;
- знать формы контроля и уметь осуществлять контроль за физической нагрузкой.

*Содержание учебного материала:*

Понятие «физическая нагрузка» и способы ее измерения. Интенсивность и объем физической нагрузки. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

## РАЗДЕЛ

### «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»

**ТЕМА: Комплексы общеукрепляющих и корригирующих упражнений (в процессе занятий)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- уметь осуществлять формирование комплексов физических упражнений в соответствии с поставленными задачами укрепления здоровья и коррекции физического и психического состояния.

*Содержание учебного материала:*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физической культуры, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

**ТЕМА: Физические упражнения, с направленным оздоровительным эффектом (18 часов)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- владеть техникой выполнения упражнений из оздоровительных систем физической культуры;

- использовать оздоровительные упражнения в повседневной практике для сохранения оптимального физического состояния.

*Содержание учебного материала:*

Упражнения ритмической гимнастики, различных видов аэробики, шейпинга, калланетики, атлетической гимнастики.

## Содержательная линия

### «Спортивно-оздоровительная деятельность»

## РАЗДЕЛ

### «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности»

**ТЕМА: Основы истории спорта и Олимпийского движения (в процессе уроков)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать исторические этапы и основные даты в развитии спорта и Олимпийского движения в мире и России;

- знать спортсменов, внесших наибольший вклад в развитие мирового и отечественного спорта, Олимпийского движения;

- уметь провести элементарный анализ причин, определяющих развития физической культуры и спорта.

*Содержание учебного материала:*

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение и спорт в

России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Герои спорта и Олимпийских игр.

**ТЕМА: Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Физические качества, их развитие и тестирование (в процессе уроков).**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- понимать сущность понятий «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка», «спортивно-оздоровительная подготовка»;
- знать, что такое «физические качества», общие механизмы и закономерности их развития;
- уметь провести элементарную оценку достигнутого уровня развития физических качеств.

*Содержание учебного материала:*

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, двигательно-координационные способности) и их связь с физической подготовленностью человека, закономерности и принципы развития физических качеств, правила проведения оценки и самооценки физической подготовленности.

**ТЕМА: Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения (в процессе занятий).**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать уровни развития двигательной сферы и стадии формирования двигательных умений навыков;
- знать факторы положительно и отрицательно влияющие на процесс формирования двигательными умениями и навыками;
- владеть элементарным представлением о фазах освоения техники двигательного действия;
- уметь организовать процесс самостоятельного освоения нового двигательного действия.

*Содержание учебного материала:*

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы теории обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

## РАЗДЕЛ

### «Способы спортивно-оздоровительной деятельности»

**ТЕМА: Составление комплексов упражнений, проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (1 час)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать правила и уметь составлять комплексы физических упражнений по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств;

- знать элементарные методические правила и уметь провести самостоятельные занятия по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств

*Содержание учебного материала:*

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

**ТЕМА: Наблюдения за режимами физической нагрузки и динамикой физической подготовленности (1 час)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать режимы физической нагрузки;
- знать правила и алгоритмы изучения физической подготовленности.

*Содержание учебного материала:*

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

## РАЗДЕЛ

### «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью»

**ТЕМА: Легкоатлетические упражнения (10 часов)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать основы физиологического эффекта легкоатлетических упражнений;
- владеть техникой основных легкоатлетических упражнений;
- уметь применять легкоатлетические упражнения для физического совершенствования и укрепления здоровья.

*Содержание учебного материала:*

Низкий старт до 30 метров, бег на результат 60м., 100м., бег на 2000м-мальчики, 1500м – девочки. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега, прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега; метание теннисного мяча и мяча весом 150г. на дальность, и коридор 10 метров на заданное расстояние; бросок набивного мяча мальчики 3 кг., девочки – 2кг. Двумя руками из различных положений; кросс до 15 мин., эстафеты, кросс до 3 км.; многоскоки; правила самоконтроля и гигиены.

**ТЕМА: Гимнастические и акробатические упражнения (10 часов)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать основы физиологического эффекта гимнастических и акробатических упражнений;
- владеть техникой основных гимнастических и акробатических упражнений;
- уметь применять гимнастические и акробатические упражнения для физического совершенствования и укрепления здоровья.

*Содержание учебного материала:*

Строевые упражнения, переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по 2 и 4 в движении;

Мальчики: подъем переворотом, упор махом и силой; подъем махом вперед, сед ноги врозь;

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь;

Опорный прыжок: мальчики – прыжок согнув ноги (козел в длину высота 115см.), девочки – прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)

Акробатика: мальчики – из упора присев с силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки – равновесие на одной, выпад вперед, кувырок в перед;

Лазанье по канату, гимнастическая лестница, подтягивание, эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений.

***ТЕМА: Упражнения лыжной подготовки (10 часов)***

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать основы физиологического эффекта упражнений лыжной подготовки;
- владеть техникой основных упражнений лыжной подготовки;
- уметь применять упражнения лыжной подготовки для физического совершенствования и укрепления здоровья.

*Содержание учебного материала:*

На освоение техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км. Попеременный четырехшажный ход. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом, основные элементы тактики лыжных гонках.

***ТЕМА: Спортивные игры (баскетбол, волейбол, )- 10 часов***

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать правила и основы судейства в изучаемых видах спортивных игр;
- владеть техникой основных двигательных действий и тактикой изучаемых спортивных игр;
- уметь использовать изучаемые спортивные игры для рационального организации досуга и физического совершенства.

*Содержание учебного материала:*

Баскетбол: совершенствование техники, передвижений, остановок, поворотов, стоек, варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и сопротивления защитника в различных построениях, броски одной и двумя руками в прыжке, ведения мяча с изменением направления движения и скорости, техника совершенствования бросков мяча, действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват и накрывание). Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите, взаимодействие трех игроков, игра по правилам баскетбола.

Волейбол: комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты приема и передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, подачи мяча с верха стоя спиной к цели, варианты подачи, прием мяча отраженного сеткой, нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки, прямой наподдающий удар при встречных ударах, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола.

***ТЕМА: Развитие физических качеств (в процессе уроков)***

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- уметь использовать физические упражнения для всестороннего и направленного развития физических качеств.

*Содержание учебного материала:*

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

## **КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ**

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

### *ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ*

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

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

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

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

### *ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)*

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

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

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

### *ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ*

**Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать

инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

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

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

### *ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ*

#### **Шкала оценки результатов тестирования обучающихся 10-х классов**

##### ЮНОШИ

<b>Подтягивания (кол-во раз)</b>			<b>Прыжок в длину с места</b>			<b>Челночный бег 3x10 м (с.)</b>		
<b>Высокая перекладина</b>								
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
8	9	11	200	220	240	7,7	7,5	7,1

<b>Бег 30 м (сек.).</b>			<b>Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя</b>			<b>6-минутный бег (м)</b>		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5,2	4,9	4,2	8	12	15	1500	1600	1800

##### ДЕВУШКИ

<b>Подтягивания (кол-во раз)</b>			<b>Прыжок в длину с места</b>			<b>Челночный бег 3x10 м (с.)</b>		
<b>низкой перекладина</b>								
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
12	16	18	140	170	200	8,5	8,2	7,9
<b>Бег 30 м (сек.).</b>			<b>Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя</b>			<b>6-минутный бег (м)</b>		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5,8	4,9	4,5	12	16	20	1050	1300	1400

## ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

### Литература для педагога

1. Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006. – 22 с.
2. Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005.- 24 с.
3. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
7. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКИПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.
8. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.
9. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Дом «Академия», 2001 – 480 с.
11. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области.

## Учебно-материальное обеспечение

### **«Упражнения гимнастики и акробатики»:**

Бревно высокое (1,2 м). Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая 2,8 x 0,8 м. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские отечественные. Обручи. Скамейка гимнастическая жесткая. Брусья женские и мужские.

### **«Упражнения легкой атлетики»:**

Планка для прыжков в высоту. Стойки для прыжков в высоту. Ядро легкоатлетическое 5,5 кг. Секундомер однокнопочный. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная для прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи.

### **«Упражнения лыжной подготовки»:**

Лыжи, палки лыжные. Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов. Ограждение веревочное для лыжных гонок и легкоатлетических кроссов.

### **«Спортивные игры»:**

Волейбольные стойки универсальные. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит фанерный игровой. Номера нагрудные для командных игр (10x2 см). Ворота для мини-футбола. Сетки для ворот мини-футбола. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

### **«Ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика»:**

Скакалки взрослые. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 x 0,8 м. Маты поролоновые (2 x 1 x 0,1 м).

