

Приложение

к основной общеобразовательной программе СОО

МБОУ «СОШ №2»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета/ курса

« Физическая культура»

Целевая аудитория: 10-11 классы

Нормативный срок обучения: 2 года

Содержание

Аннотация рабочей программы

Планируемые результаты освоения учебного предмета / курса

Содержание учебного предмета / курса

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Фонд оценочных средств (ФОС)

Аннотация рабочей программы

<p>Рабочая программа составлена на основе (примерная/ авторская рабочая программа)</p>	<p>Рабочий программа разработана на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М:Просвещение,2012).</p>
<p>Учебно-методический комплект</p>	
<p>Количество часов</p>	<p>*10 классы(вариант №1) –102 часа (3 часа в неделю) *10 классы(вариант №2) –68 часов (2 часа в неделю) *11 классы –102 часа (3 часа в неделю)</p>
<p>Цели изучения дисциплины</p>	<p>Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.</p> <p>Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; -воспитание бережного отношения к собственному здоровью; потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; -овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта; -овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций; -приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. <p>Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух частей-базовой и вариативной. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент -кроссовая подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной</p>

	<p>подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. Вариативная часть программы обусловлена необходимостью учёта индивидуальных особенностей детей. Вариативная часть включает в себя программный материал по раздел «Кроссовая подготовка» и «Нетрадиционные виды гимнастики»: «Атлетическая гимнастика» у юношей, «Элементы аэробики» у девушек. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.</p>
--	---

Планируемые результаты освоения учебного предмета / курса

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/понимать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (аэробики, атлетической гимнастики адаптивной физической культуры)
- выполнять простейшие приёмы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

Содержание учебного предмета / курса

Знания о физической культуре

1. Оздоровительные системы физического воспитания
2. Спортивная подготовка

Способы двигательной физкультурной деятельности

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

Физическое совершенствование

1. Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой(комплексы упражнений на регулирование массы тела, индивидуальные комплексы ОРУ на развитие координации движений и гибкости)

2. Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой(юноши)
3. Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)
4. Упражнения в системе спортивной подготовки:
 - гимнастика с основами акробатики;
 - лёгкая атлетика;
 - спортивные игры (баскетбол);
 - упражнения общеразвивающей направленности;
 - кроссовая подготовка;

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X(в.№1)	XI	X(в.№2)	
1	Базовая часть	64	63	50	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	20	21	15	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	14	
1.4	Легкая атлетика	23	21	21	
2	Вариативная часть	38	39	18	
2.1	Баскетбол	18	21	11	
2.2	Кроссовая подготовка	20	18	7	
	Итого	102	102	68	

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Тематическое планирование 10 класс вариант №1

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон, развитие скорости.	1
2	Низкий старт, бег по дистанции, развитие скорости.	1
3	Низкий старт, бег по дистанции, развитие скорости.	1
4	Низкий старт, бег по дистанции, финиширование, развитие скорости.	1
5	Бег на результат(100 м.) эстафетный бег.	1
6	Прыжок в длину способом "прогнувшись", челночный бег.	1
7	Прыжок в длину способом "прогнувшись", челночный бег.	1
8	Прыжок в длину способом "прогнувшись", челночный бег.	1
9	Метание гранаты на дальность, развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	Метание гранаты на дальность, развитие скоростно-силовых качеств.	1
11	Метание гранаты на дальность, развитие скоростно-силовых качеств.	1
12	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
13	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
14	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
15	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1

16	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
17	Преодоление вертикальных препятствий, развитие выносливости.	1
18	Преодоление вертикальных препятствий, развитие выносливости.	1
19	Преодоление вертикальных препятствий, развитие выносливости.	1
20	Преодоление вертикальных препятствий, развитие выносливости.	1
21	Преодоление вертикальных препятствий, развитие выносливости.	1
22	Преодоление вертикальных препятствий, развитие выносливости.	1
23	Развитие выносливости (бег 2000 м.).	1
24	Упражнения на низком бревне, развитие силы мышц пресса.	1
25	Упражнения на низком бревне, развитие силы мышц пресса.	1
26	Упражнения на низком бревне, развитие силы мышц пресса.	1
27	Упражнения на низком бревне, развитие силы мышц пресса.	1
28	Упражнения на низком бревне, челночный бег 4 по 9 м.	1
29	Упражнения на низком бревне, челночный бег 4 по 9 м.	1
30	Упражнения на низком бревне, прыжки через скакалку.	1
31	Упражнения на низком бревне, прыжки через скакалку.	1
32	Упражнения на низком бревне, прыжки через скакалку.	1
33	Упражнения на низком бревне, развитие силы мышц рук.	1
34	Упражнения на низком бревне, развитие силы мышц рук.	1
35	Акробатические упражнения, развитие координации.	1
36	Акробатические упражнения, развитие координации.	1
37	Акробатические упражнения, развитие координации.	1
38	Акробатические упражнения, развитие координации.	1
39	Акробатическая комбинация, опорный прыжок через козла.	1
40	Акробатическая комбинация, опорный прыжок через козла.	1
41	Акробатическая комбинация, опорный прыжок через козла.	1
42	Акробатическая комбинация, опорный прыжок через козла.	1
43	Акробатическая комбинация, опорный прыжок через козла.	1
44	Акробатическая комбинация, опорный прыжок через козла.	1
45	Передвижения и остановки, верхняя передача мяча, приём мяча снизу, учебная игра.	1
46	Передвижения и остановки, верхняя передача мяча, приём мяча снизу, учебная игра.	1
47	Передвижения и остановки, верхняя передача мяча, приём мяча снизу, учебная игра.	1
48	Передвижения и остановки, верхняя передача мяча, приём мяча снизу, учебная игра.	1
49	Передвижения и остановки, верхняя передача мяча, приём мяча снизу, учебная игра.	1
50	Передвижения и остановки, верхняя передача мяча, приём мяча снизу, учебная игра.	1
51	Верхняя передача, приём мяча снизу, нападающий удар, учебная игра.	1
52	Верхняя передача, приём мяча снизу, нападающий удар, учебная игра.	1
53	Верхняя передача, приём мяча снизу, нападающий удар, учебная игра.	1
54	Верхняя передача, приём мяча снизу, нападающий удар, учебная игра.	1
55	Верхняя передача, приём мяча снизу, нападающий удар, учебная игра.	1
56	Верхняя передача, приём мяча снизу, нападающий удар, учебная игра.	1
57	Верхняя передача, приём мяча снизу, нападающий удар, учебная игра.	1
58	Верхняя передача, приём мяча снизу, нападающий удар, учебная игра.	1
59	Верхняя передача в прыжке, одиночный блок, нижняя прямая подача,	1

	учебная игра.	
60	Верхняя передача в прыжке, одиночный блок, нижняя прямая подача, учебная игра.	1
61	Приём мяча двумя руками снизу, групповой блок, верхняя подача, учебная игра.	1
62	Приём мяча двумя руками снизу, групповой блок, верхняя подача, учебная игра.	1
63	Приём мяча двумя руками снизу, групповой блок, верхняя подача, учебная игра.	1
64	Приём мяча двумя руками снизу, групповой блок, верхняя подача, учебная игра.	1
65	Передвижения и остановки игрока, передачи мяча, развитие скоростных качеств.	1
66	Передвижения и остановки игрока, передачи мяча, развитие скоростных качеств.	1
67	Бросок мяча в движении одной рукой, быстрый отрыв, развитие скоростных качеств.	1
68	Бросок мяча в движении одной рукой, быстрый отрыв, развитие скоростных качеств.	1
69	Бросок мяча в прыжке, зонная защита, учебная игра.	1
70	Бросок мяча в прыжке, зонная защита, учебная игра.	1
71	Бросок мяча в прыжке, зонная защита, учебная игра.	1
72	Бросок мяча в прыжке, зонная защита, учебная игра.	1
73	Передача мяча в движении, зонная защита, учебная игра.	1
74	Передача мяча в движении, зонная защита, учебная игра.	1
75	Передача мяча в движении, зонная защита, учебная игра.	1
76	Передача мяча в движении, зонная защита, учебная игра.	1
77	Передача и ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке, учебная игра.	1
78	Передача и ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке, учебная игра.	1
79	Передача и ведение мяча с сопротивлением, индивидуальные действия в защите, учебная игра.	1
80	Передача и ведение мяча с сопротивлением, индивидуальные действия в защите, учебная игра.	1
81	Передача и ведение мяча с сопротивлением, индивидуальные действия в защите, учебная игра.	1
82	Сочетание приёмов ведения и броска, действия в защите, постановка заслона, учебная игра.	1
83	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
84	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
85	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
86	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
87	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
88	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
89	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
90	Развитие выносливости (бег 2000 м.).	1
91	Спринтерский бег, прыжок в высоту способом "перешагивание".	1
92	Спринтерский бег, прыжок в высоту способом "перешагивание".	1
93	Спринтерский бег, прыжок в высоту способом "перешагивание".	1
94	Спринтерский бег, прыжок в высоту способом "перешагивание".	1

95	Метание гранаты на дальность, развитие скоростно-силовых качеств.	1
96	Метание гранаты на дальность, развитие скоростно-силовых качеств.	1
97	Метание гранаты на дальность, развитие скоростно-силовых качеств.	1
98	Прыжок в длину способом "прогнувшись", челночный бег.	1
99	Прыжок в длину способом "прогнувшись", челночный бег.	1
100	Прыжок в длину способом "прогнувшись", челночный бег.	1
101	Прыжок в длину способом "прогнувшись", челночный бег.	1
102	Прыжок в длину способом "прогнувшись", челночный бег.	1

Тематическое планирование 10 класс вариант №2

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности. Легкая атлетика.	1
2	Техника низкого старта	1
3	Закрепление техники низкого старта	1
4	Совершенствование техники низкого старта	1
5	Бег 100 м на результат	1
6	Техника прыжка в длину	1
7	Закрепление техники прыжка в длину	1
8	Кроссовая подготовка	1
9	Преодоление препятствий	1
10	Специальные беговые упражнения	1
11	Развитие выносливости	1
12	Бег 23 минуты. Спортивные игры.	1
13	Преодоление препятствий	1
14	Специальные беговые упражнения	1
15	Техника безопасности. Гимнастика.	1
16	Передвижения, махи, прыжки	1
17	Развитие силы мышц пресса	1
18	Передвижения, махи, прыжки	1
19	Подскоки	1
20	Челночный бег 4х9 м	1
21	Повороты в движении, перестроения, челночный бег	1
22	Прыжки через скакалку	1
23	Передвижения, махи, прыжки, подскоки	1
24	Прыжки через скакалку. Оценка.	1
25	Развитие силы рук	1
26	Повороты в движении. Перестроения. Передвижения.	1
27	Акробатические упражнения	1
28	Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка	1
29	Техника безопасности: волейбол	1
30	Комбинации из передвижений и остановок игрока	1
31	Верхние передачи. Прямой нападающий удар	1
32	Комбинации из передвижений и остановок	1
33	Верхние передачи мяча в парах шагом	1
34	Прием мяча двумя руками снизу	1

35	Прямой нападающий удар через сетку	1
36	Нападение через третью зону	1
37	Развитие координационных способностей	1
38	Учебная игра	1
39	Комбинации из передвижений и остановок	1
40	Верхняя передача мяча со сменой мест	1
41	Прямой нападающий удар	1
42	Баскетбол. ТБ.	1
43	Совершенствование передвижений и остановок	1
44	Бросок мяча в движении одной рукой	1
45	Быстрый прорыв (3 на 2)	1
46	Развитие скоростных качеств	1
47	Зонная защита (2 на 3)	1
48	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1
49	Развитие скоростных качеств	1
50	Зонная защита (3 на 2)	1
51	Передача мяча различными способами	1
52	Зонная защита (2-1-2)	1
53	Развитие скоростных качеств	1
54	Ведение мяча с сопротивлением	1
55	Кроссовая подготовка. ТБ.	1
56	Бег: 16-23 мин.	1
57	Преодоление горизонтальных препятствий	1
58	Бег: 17-23 мин.	1
59	Развитие выносливости	1
60	Бег: 18-23 мин.	1
61	Преодоление вертикальных препятствий прыжком	1
62	Легкая атлетика. ТБ.	1
63	Техника низкого старта.	1
64	Закрепление техники низкого старта	1
65	Совершенствование техники низкого старта	1
66	Бег по дистанции 70-90 м. Оценка.	1
67	Техника метания мяча на дальность.	1
68	Закрепление техники метания мяча на дальность	1

Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон, развитие скорости.	1
2	Низкий старт, бег по дистанции, развитие скорости.	1
3	Низкий старт, бег по дистанции, развитие скорости.	1
4	Низкий старт, бег по дистанции, финиширование, развитие скорости.	1
5	Бег на результат(100 м.) эстафетный бег.	1
6	Прыжок в длину способом "прогнувшись", челночный бег.	1
7	Прыжок в длину способом "прогнувшись", челночный бег.	1
8	Прыжок в длину способом "прогнувшись", челночный бег.	1

9	Метание гранаты на дальность, развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	Метание гранаты на дальность, развитие скоростно-силовых качеств.	1
11	Метание гранаты на дальность, развитие скоростно-силовых качеств.	1
12	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
13	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
14	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
15	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
16	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
17	Преодоление вертикальных препятствий, развитие выносливости.	1
18	Преодоление вертикальных препятствий, развитие выносливости.	1
19	Преодоление вертикальных препятствий, развитие выносливости.	1
20	Преодоление вертикальных препятствий, развитие выносливости.	1
21	Развитие выносливости (бег 2000 м.).	1
22	Упражнения на низком бревне, развитие силы мышц пресса.	1
23	Упражнения на низком бревне, развитие силы мышц пресса.	1
24	Упражнения на низком бревне, развитие силы мышц пресса.	1
25	Упражнения на низком бревне, развитие силы мышц пресса.	1
26	Упражнения на низком бревне, челночный бег 4 по 9 м.	1
27	Упражнения на низком бревне, челночный бег 4 по 9 м.	1
28	Упражнения на низком бревне, прыжки через скакалку.	1
29	Упражнения на низком бревне, прыжки через скакалку.	1
30	Упражнения на низком бревне, прыжки через скакалку.	1
31	Упражнения на низком бревне, развитие силы мышц рук.	1
32	Упражнения на низком бревне, развитие силы мышц рук.	1
33	Акробатические упражнения, развитие координации.	1
34	Акробатические упражнения, развитие координации.	1
35	Акробатические упражнения, развитие координации.	1
36	Акробатические упражнения, развитие координации.	1
37	Акробатическая комбинация, опорный прыжок через козла.	1
38	Акробатическая комбинация, опорный прыжок через козла.	1
39	Акробатическая комбинация, опорный прыжок через козла.	1
40	Акробатическая комбинация, опорный прыжок через козла.	1
41	Акробатическая комбинация, опорный прыжок через козла.	1
42	Акробатическая комбинация, опорный прыжок через козла.	1
43	Передвижения и остановки, верхняя передача мяча, приём мяча снизу, учебная игра.	1
44	Передвижения и остановки, верхняя передача мяча, приём мяча снизу, учебная игра.	1
45	Передвижения и остановки, верхняя передача мяча, приём мяча снизу, учебная игра.	1
46	Передвижения и остановки, верхняя передача мяча, приём мяча снизу, учебная игра.	1
47	Передвижения и остановки, верхняя передача мяча, приём мяча снизу, учебная игра.	1
48	Передвижения и остановки, верхняя передача мяча, приём мяча снизу, учебная игра.	1
49	Верхняя передача, приём мяча снизу, нападающий удар, учебная игра.	1
50	Верхняя передача, приём мяча снизу, нападающий удар, учебная игра.	1
51	Верхняя передача, приём мяча снизу, нападающий удар, учебная игра.	1
52	Верхняя передача, приём мяча снизу, нападающий удар, учебная игра.	1

53	Верхняя передача, приём мяча снизу, нападающий удар, учебная игра.	1
54	Верхняя передача, приём мяча снизу, нападающий удар, учебная игра.	1
55	Верхняя передача, приём мяча снизу, нападающий удар, учебная игра.	1
56	Верхняя передача, приём мяча снизу, нападающий удар, учебная игра.	1
57	Верхняя передача в прыжке, одиночный блок, нижняя прямая подача, учебная игра.	1
58	Верхняя передача в прыжке, одиночный блок, нижняя прямая подача, учебная игра.	1
59	Приём мяча двумя руками снизу, групповой блок, верхняя подача, учебная игра.	1
60	Приём мяча двумя руками снизу, групповой блок, верхняя подача, учебная игра.	1
61	Приём мяча двумя руками снизу, групповой блок, верхняя подача, учебная игра.	1
62	Приём мяча двумя руками снизу, групповой блок, верхняя подача, учебная игра.	1
63	Приём мяча двумя руками снизу, групповой блок, верхняя подача, учебная игра.	1
64	Передвижения и остановки игрока, передачи мяча, развитие скоростных качеств.	1
65	Передвижения и остановки игрока, передачи мяча, развитие скоростных качеств.	1
66	Бросок мяча в движении одной рукой, быстрый отрыв, развитие скоростных качеств.	1
67	Бросок мяча в движении одной рукой, быстрый отрыв, развитие скоростных качеств.	1
68	Бросок мяча в прыжке, зонная защита, учебная игра.	1
69	Бросок мяча в прыжке, зонная защита, учебная игра.	1
70	Бросок мяча в прыжке, зонная защита, учебная игра.	1
71	Бросок мяча в прыжке, зонная защита, учебная игра.	1
72	Передача мяча в движении, зонная защита, учебная игра.	1
73	Передача мяча в движении, зонная защита, учебная игра.	1
74	Передача мяча в движении, зонная защита, учебная игра.	1
75	Передача мяча в движении, зонная защита, учебная игра.	1
76	Передача и ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке, учебная игра.	1
77	Передача и ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке, учебная игра.	1
78	Передача и ведение мяча с сопротивлением, индивидуальные действия в защите, учебная игра.	1
79	Передача и ведение мяча с сопротивлением, индивидуальные действия в защите, учебная игра.	1
80	Передача и ведение мяча с сопротивлением, индивидуальные действия в защите, учебная игра.	1
81	Сочетание приёмов ведения и броска, действия в защите, постановка заслона, учебная игра.	1
82	Сочетание приёмов ведения и броска, действия в защите, постановка заслона, учебная игра.	1
83	Сочетание приёмов ведения и броска, действия в защите, постановка заслона, учебная игра.	1
84	Сочетание приёмов ведения и броска, действия в защите, постановка	1

	заслона, учебная игра.	
85	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
86	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
87	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
88	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
89	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
90	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
91	Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.	1
92	Развитие выносливости (бег 2000 м.).	1
93	Спринтерский бег, прыжок в высоту способом "перешагивание".	1
94	Спринтерский бег, прыжок в высоту способом "перешагивание".	1
95	Спринтерский бег, прыжок в высоту способом "перешагивание".	1
96	Спринтерский бег, прыжок в высоту способом "перешагивание".	1
97	Метание гранаты на дальность, развитие скоростно-силовых качеств.	1
98	Метание гранаты на дальность, развитие скоростно-силовых качеств.	1
99	Метание гранаты на дальность, развитие скоростно-силовых качеств.	1
100	Прыжок в длину способом "прогнувшись", челночный бег.	1
101	Прыжок в длину способом "прогнувшись", челночный бег.	1
102	Прыжок в длину способом "прогнувшись", челночный бег.	1

Фонд оценочных средств (ФОС)

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

Теоретические знания

При оценивании теоретических 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, тестирование.

Критерии оценки за опрос, проверочные беседы:

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

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.

Критерии оценки двигательных умений и навыков

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
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.	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. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

Уровень физической подготовленности обучающихся

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Исходный показатель и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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.

Оценка выставляется в классный журнал как среднее арифметическое текущих оценок по правилам математического округления в пользу ученика.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся специальной медицинской группы (СМГ)

Дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для

обучающихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности обучающихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5–2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки обучающимся основной группы, нельзя.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

С обучающимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.

При пропуске уроков физической культуры Обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передается классному руководителю или учителю физкультуры.

Все обучающиеся освобожденные от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными обучающимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении *текущей* отметки обучающимся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы

она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры:

2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Обучающийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел

доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

3(удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

4(хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

5(отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Требования к подготовке и выполнению рефератов по физической культуре

1. В каждой четверти учащийся, имеющий освобождение от занятий физической культуры, должен подготовить 2 реферата.
2. Тема реферата определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала.
3. Реферат является самостоятельной работой учащегося.
4. Реферат готовится в объёме не менее 5 страниц и не более 10 страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал).

Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата по физической культуре

Учебный реферат

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата:

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок,
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) введение;
- 3) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и под вопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 4) заключение;
- 5) список использованной литературы;

б) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата.

Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата.

Критерии	Показатели
1. Пересказ Максимально - 5 баллов	- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Максимально - 5 баллов	- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Максимально - 5 баллов	- круг, полнота использования литературных источников; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.); - правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения;
4. Соблюдение требований к оформлению Максимально - 5 баллов	- владение терминологией; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Максимально - 5 баллов	- отсутствие орфографических и стилистических ошибок; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Оценивание реферата.

Реферат оценивается по 25 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 23-25 баллов – «отлично»;
- 19-22 баллов – «хорошо»;
- 13-18 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 13 баллов – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

Промежуточная (итоговая) отметка по физической культуре

В СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

Контрольные нормативы 10 класс

норматив	«5» мал дев	«4» мал дев	«3» мал дев
----------	---------------------	---------------------	---------------------

Бег 100м.	13.8	16.4	14.8	17.4	15.4	17.7
Бег 2000 м.-дев 3000 м-юн.	12.30	10.10	14.00	11.30	15.30	12.30
Подтягивание на перекладине(д-низкая)	12	14	9	12	7	9
Челночный бег 4*9 м	9.7	10.6	9.9	10.9	10.1	11.4
Упр. На пресс(1 мин.)	52	40	47	35	37	30
Многоскок(тройной)	6.50	5.90	6.10	5.50	5.70	5.10
Тест на гибкость(см)	+13	+18	+11	+15	+8	+12
«Пистолет»	13	11	11	9	9	7
Скакалка(30 сек)	64	74	62	72	60	70
Отжимание от пола ДЕВ		14		12		9
Метание гранаты(м)	36	20	30	16	24	12
Прыжок в высоту(см)	140	120	130	110	120	105
Прыжок в длину с места(см)	220	190	200	170	175	155

Контрольные нормативы 11 класс

норматив	«5»		«4»		«3»	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев

Бег 100 м.	13.4	15.8	14.0	16.8	14.8	17.4
Бег 2000 м.-дев 3000-юн	11.45	9.50	13.00	11.20	14.30	12.10
Подтягивание на перекладине(д-низкая)	14	14	11	12	8	10
Челночный бег 4*9 м	9.5	10.4	9.7	10.8	9.9	11.2
Упр. На пресс(1 мин.)	52	42	47	36	40	30
Многоскок(тройной)	6.70	5.90	6.30	5.60	6.00	5.20
Тест на гибкость(см)	+13	+18	+11	+15	+8	+12
«Пистолет»	14	12	12	10	10	8
Скакалка(30 сек)	66	76	64	74	62	70
Отжимание от пола дев		14		12		10
Метание гранаты(м)	37	22	33	17	27	14
Прыжок в высоту(см)	145	120	135	115	125	105
Прыжок в длину с места(см)	230	200	210	180	200	160