
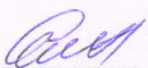




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 17» г. Белгорода**

<p>«Рассмотрено»</p> <p>Протокол заседания МО учителей физической культуры и ОБЖ</p> <p> /Кривошеева И.В./.</p> <p>Протокол № 6 от «15» июня 2015 г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ №17 г. Белгорода</p> <p> С.Н.Пашкова</p> <p>« 19 » июня 2015 г.</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Директор МБОУ СОШ № 17 г. Белгорода</p> <p> И.А.Косенко</p> <p>Приказ № 328</p> <p>от « 23 » июня 2015 г.</p> 
--	---	--

**Рабочая программа
по физической культуре
на уровне среднего общего образования
10-11 классы**

2015 г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа « 17» г. Белгорода**

Рассмотрено Протокол заседания МО учителей физической культуры и ОБЖ Кривошеева И.В. <hr/> Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.	Согласовано Заместитель директора МБОУ СОШ № 17 г. Белгорода _____ Пашкова С.Н. « _____ » _____ 20__ г.	Утверждаю Директор МБОУ СОШ № 17 г. Белгорода _____ Косенко И.А. Приказ № _____ от « _____ » _____ 20__ г.
--	--	--

**Рабочая программа
по Физической культуре
на уровень основного общего образования
10-11 классов**

Составитель: Кривошеева И.В.

Белгород 2015

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, .).

Программа определяет инвариантную (обязательную – 87 часов) и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения – 15 часов) части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трех часов** в неделю в классе на 102 часа в год.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

. При этом вид программного материала «Лыжная подготовка»- 18 часов в год - заменяется « кроссовой подготовкой», в связи отсутствия материальной базы (письмо министерства образования России от 27.11.1995 г. «О занятиях по физической культуре в зимний период времени №1355/11»). Вариативная часть(15 часов) включает разделы: подвижные, народные игры, соревнования по тому или иному виду спорта. Программный материал раздела вариативной части «Лапта» основывается на примерную программу для ДЮСШ и СДЮШОР «Лапта» (2004 г) Москва «Спорт».

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В программе для **10-11 классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивную деятельность. 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.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- дальнейшее развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности и выполнении функции материнства;
- закрепление потребности к регулярным занятиям избранным видом спорта;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

На уроках физической культуры у девушек 10-11 классов решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является интенсификация обучения, идущая по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкое применение проблемно-поисковых методов, сопряжённое развитие кондиционных и координационных способностей, самостоятельная работа.

Одним из важных требований, предъявляемых к урокам физической культуры в старших классах является реализация на уроках межпредметных связей с анатомией, физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей..

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс физической культуры изучается в 10-11 классах. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Требования к уровню подготовленности обучающихся 10-11 классов по физической культуре за учебный год

Обучающийся должен знать:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) Правила безопасности на уроках легкой атлетики.
- 2) Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.
- 3) Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.

- 4) Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.
- 5) Прикладное значение легкоатлетических упражнений.
- 6) Виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.
- 7) Доврачебная помощь при травмах.

ГИМНАСТИКА

- 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.
- 2) Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение.
- 3) Особенности методики занятий с младшими школьниками.
- 4) Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Кроссовая подготовка

- 1) Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
- 2) Правила проведения самостоятельных занятий.
- 3) Особенности физической подготовки .
- 4) Правил соревнований.
- 5) Первая помощь при травмах и обморожениях.

ВОЛЕЙБОЛ

- 2) Правила техники безопасности на уроках волейбола;
- 2) Терминология волейбола, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.
- 3) Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.
- 4) Правила соревнований по волейболу.

Русская лапта

- 3) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты.
- 4) Владеть техникой подбрасываний мяча и ударов битой по мячу различными способами.
- 5) Владеть техникой ловли и передач мяча на различные расстояния, техникой осаливания мячом игрока команды соперника.
- 6) Выстраивать тактику командной игры в зависимости от складывающейся ситуации на поле.
- 7) Проводить подвижные игры с элементами русской лапты.

ЕДИНОБОРСТВА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках единоборств;
- 2) Выполнять захваты рук и туловища;
- 3) Выполнять освобождение от захватов;
- 4) Выполнять приемы борьбы за выгодное положение, за предмет
- 5) Проводить подвижные игры с элементами единоборств

Содержание программы учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения к активной жизнедеятельности, труду и защите отечества.

Современное олимпийское и спортивно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений их современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведения спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное воздействие на организм человека, его здоровье, в т. ч. здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка и изменение дозировки с учётом индивидуальных особенностей.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10-11 классы (юноши, девушки)
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег до 60 м. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 15- 20 мин.(дев)., 20-25 мин. (мал). Бег на 3000 м. (мал), 2000м. (дев).
На совершенствование техники прыжка в длину	Прыжки в длину с 13 –15 шагов разбега
На совершенствование техники прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м)с расстояния 12—14 м. (дев), до 20м. (юноши). Метание гранаты 700 г(юноши),500 г.(девушки) с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг. дев, 3 кг. юноши) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту
На развитие выносливости	Длительный бег до 20 мин. (дев), 25 мин. юноши, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка (юноши)
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием, Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при занятиях л/а. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях л/а.

Программный материал по волейболу.

Основная направленность	10-11 классы (юноши, девушки)
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приёма и передач мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча.
На совершенствование техники подачи мяча	Варианты подачи мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10-11 классы (юноши, девушки)
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами (девушки), с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами
На	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног

совершенствование висов и упоров	вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок.(дев). Пройденный материал в предыдущих классах. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, 110 см.) (девушки) Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см.(юноши 11 класс), 115-120 см (юноши 10 класс)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (девушки). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 -180 см.(юноши)
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращением. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Ритмическая гимнастика.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах (дев.). Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах (юноши)
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Программный материал по лыжной (кроссовой) подготовке

Основная направленность	10-11 классы
На освоение техники бега на длинные дистанции	Челночный бег. Преодоление дистанции до 3 км. (юноши), 2км (дев). Длительный бег до 20-25мин.
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки. Основные элементы тактики в кроссовом беге. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Программный материал по лапте.

Основная направленность	10-11 классы
На совершенствование техники ударов по мячу.	Различные варианты ударов битой (снизу-сбоку, снизу, сверху).
На совершенствование техники бросков, передач и приёма мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча (на точность, на дальность, осаливания).
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите при различных вариантах игры соперника.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам.

Календарно-тематическое планирование для обучающихся 10-11 классов при 3-х разовых занятиях в неделю

Примерный годовой план-график прохождения программного материала для обучающихся 10-11 классов при трехразовых занятиях в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	8	8	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	24	24	30	24
1	Базовая часть	87	16	27	30	14
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				

1.2	Волейбол	21	9	-	9	3
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
1.4	Единоборство	9	-	6	3	
1.5	Легкая атлетика	21	10	-	-	11
1.6	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	18			18	-
2	Вариативная часть	15	5			10
2.1	Русская лапта	15	5			10
	Всего часов	102	24	24	30	24

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество	Имеется	%
1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)				
1	Дидактические карточки	25	15	60
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	1	1	100
3	Примерные программы по учебным предметам	1	1	100
4	Рабочие программы по физической культуре	1	1	100
5	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. В.И. Лях. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	25	40	100
6	Журнал "Физическая культура в школе"	1	1	100
	Итого:			93%
2. ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ				
1	Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	1	1	100
	Итого:			100%
3. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ (СРЕДСТВА ИКТ)				
2	Музыкальный центр	1	1	100
	Итого:			100%
4. ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ				
1	Аудиозаписи	1	1	100
	Итого:			100%

5. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ				
1	Бревно универсальное	1	0	0
2	Козел гимнастический	1	2	100
3	Конь гимнастический	1	1	100
4	Брусья (разновысокие, параллельные)	1,1	1,1	100
5	Перекладина	2	5	100
6	Стенка гимнастическая	6	6	100
7	Гантели 1,2,3 кг	На каждого, каждого вида	0	0
8	Гири весом 16 кг	2	2	100
10	Помост для поднятия тяжестей	1	0	0
11	Скамейка гимнастическая жесткая	4	10	100
12	Мешочки с песком (200-250 г.)	На каждого	2	40
13	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2 чел.	5	20
14	мяч малый (теннисный)	1 на 2 человека	25	100
15	мяч для игры в ручной мяч	1 на 2 чел.	0	0
16	мячи баскетбольные	На каждого	23	100
17	мячи волейбольные	На каждого	13	57
18	мячи футбольные	1 на 2 человека	18	100
19	Палка гимнастическая	На каждого	25	100
20	Скакалки гимнастические	На каждого	25	100
21	Маты гимнастический	1 на 2 чел.	23	100
22	Акробатическая дорожка	5	0	0
23	Коврики: гимнастические, массажные	5	15	100
24	Обручи гимнастические	На каждого	25	100
25	Комплект школьный для прыжков в высоту	1	1	100
26	Стойка для прыжков в высоту	1	1	100
27	Эстафетные палочки	1 на 2 человека	5	30
28	Флажки разные	20	0	0
29	Гранаты (250, 500, 750 г.)	1 на 2 чел. Каждого вида	250-0 500-6 750-6	100
30	Насосы с иглами для надувания мячей	1	2	100
31	Рулетка измерительная (10м, 25м)	2	2	100
32	Свистки судейские	2	5	100
33	Секундомеры	2	2	100
34	Устройство для подъема флага	1	0	0
35	Мост гимнастический	1	2	100
36	Номера нагрудные	20	20	100
37	Жилеты игровые с номерами	25	5	20
38	Стойки волейбольные универсальные	1	1	100
39	Сетка волейбольная	1	2	100
40	Табло перекидное	1	1	100
41	Биты для лапты	1 на 2 чел.	8	80

42	Ворота для игры в ручной мяча (мини-футбол)	1	1	100
43	Покрытие для борцовского ковра	1	0	0
44	Маты борцовские	5	0	0
45	Аптечка медицинская	1	1	100
46	Подсобное помещение для хранения инвентаря		2	100
47	Легкоатлетическая дорожка	1	1	100
48	Сектор для прыжков в длину	1	1	100
49	Сектор для прыжков в высоту	1	1	100
50	Игровое поле для футбола	1	1	100
51	Площадка игровая баскетбольная	1	1	100
52	Канат для перетягивания	1	1	100
53	Стойки для обводки (деревянные)	10	0	0
54	Измеритель высоты сетки	1	0	0
55	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съёмные)	2	0	0
56	Щиты баскетбольные	2	2	100
57	Площадка игровая волейбольная	1	1	100
58	Гимнастический городок	1	1	100
59	Оборудование полосы препятствий	1 комп.	1	100
60	Палки лыжные (5-11 классы)	На каждого	15	65
61	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого	15	65
62	Шесты для лазания 1-5,5 м.	1	0	0
63	Каток гимнастический	1 на 2 чел	0	0
	Итого:			77%

Библиографический список литературы

1. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
2. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
3. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
4. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
5. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
6. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
7. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.

8. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
9. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
10. Соха Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002. – 203 с., ил.
11. В.Г. Марц. Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)
12. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
13. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.
14. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
15. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
16. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
17. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru/	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризм и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.	Всероссийская федерация волейбола
http://www.gorodki.org/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация русской лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

Формы и средства контроля

Структурный компонент рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестов и учебных нормативов по физической подготовке, а также вопросов для зачета по теории и методике Ф. К. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала. Количество учебных нормативов определяется инструктивно-методическими документами о преподавании физической культуры, принятыми на уровне региона и утверждёнными на заседании МО учителей Ф.К. лица.

Девушки

Физические способности	Физические способности	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5.4 с
	Бег 100 м	17.5 с
Силовые	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	14 раз
	Поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнуты, руки за головой (30 сек)	20 раз
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	170 см.
	Метание гранаты 500 г. с разбега на дальность	12 м.
К выносливости	Кроссовый бег 2000 м	12.40 мин.

Юноши

Физические способности	Физические упражнения	Юноши
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с
	Бег 100м	14,3 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	
	Прыжок в длину с места, см	215 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные (6) упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Контроль техники двигательных навыков производится на уроках в конце каждого изучаемого раздела. Оценка успеваемости по физической культуре в 4 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности детей, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность ребенка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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

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

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 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.

Оценивание подвижных игр

Текущая проверка может практиковаться при проведении каждой игры. Ближе к концу учебного года можно проводить контрольную подвижную игру. Это покажет, насколько ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений, изучаемых в процессе занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой. При оценке успеваемости следует ориентироваться на конкретные требования, которые характеризуют умение играть в данную игру.

Можно оценивать:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на мелкие и существенные. К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий; пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры.

Существенными ошибками можно считать нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры (например, в игре «Петушки» игрок толкает партнёра так сильно, что тот падает); несогласованность взаимодействий играющих; преимущественно игра на себя; незнание или нарушение основных правил.

Умения и навыки играющих оцениваются следующим образом:

- **Оценка «5»** ставится, если играющий, точно соблюдая правила игры, целесообразно применяет в различных игровых ситуациях знакомые (из своего опыта или разученные на уроках физической культуры) двигательные действия; согласованно действует в команде; достигает высоких результатов в игре, проявляя творческую двигательную активность.
- **Оценка «4»** ставится, если играющий допускает не более двух мелких ошибок.
- **Оценка «3»** ставится при одной-двух существенных ошибках.
- **Оценка «2»** ставится при трёх существенных ошибках.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.