

Свердловская область, город Сухой Лог
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вечерняя сменная общеобразовательная школа»

Приложение к основной образовательной программе
среднего общего образования

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 426ae4e4947742494c277fe0f51311fc571cb160

Владелец **Козин** Валерий Сергеевич

Действителен с 17.09.2021 по 17.12.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(учебный предмет)

Уровень образования/класс: среднее общее образование **10-12 классы**

Количество часов (годовых): 10 класс- 35ч., 11 класс – 35ч.,12 класс-34 ч.

Разработчик рабочей программы:

Камаева Галина Андреевна, учитель, высшая кв. категория

(ФИО, должность, квалификационная категория)

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-12 классов разработана на основе и в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- «Рабочая программа физического воспитания 10-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях издательство «Просвещение», Москва - 2016г.
- примерная основная образовательная программа основного общего образование одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию.

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

Образовательный процесс в области физической культуры в 10-12 классах строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкость, общей выносливости, специальных и специфических координационных) и повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата);
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры);
- освоение базовых понятий о физической культуре (физическая подготовка, быстрота, гибкость, координация, ловкость), их истории (зарождение Олимпийского движения, избранный вид спорта) и физической культуре человека (закаливание, гигиена, режим дня);
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);
- воспитание положительных качеств личности (ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость), норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1. *Общая характеристика учебного предмета*

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя **три основных учебных раздела**:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»,
3. «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Физическое воспитание в средней школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы: «Олимпийские игры древности», «Краткая характеристика видов спорта» (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, лыжная подготовка), «Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели», «Здоровье и здоровый образ жизни», «Режим дня, его основное содержание и правила планирования», «Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования». *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Этот раздел включает в себя такие темы: «Подготовка к занятиям физической культуры», «Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УГГ, физкультминуток, подвижных игр», «Организация досуга средствами физической физкультуры», «Самонаблюдение и самоконтроль», «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью», «Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели», «Организуемые команды и приемы», «Акробатические упражнения и комбинации», «Опорные прыжки», «Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)», «Беговые упражнения», «Прыжковые упражнения», «Метание малого мяча», «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Прикладно-ориентированные упражнения», «Общезначительная подготовка», «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка».

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

- Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

- *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

- Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры:

техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам

Лыжные гонки:

передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» изучается в 10-12 классе из расчета 0,5 часов в неделю/ 18 часов в год.

При разработке рабочей программы учитывались приёмы нормативов, сдача норм ГТО. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока и для самостоятельного изучения.

4. Содержание программного материала

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

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тематическое планирование

№ п./п.	Тематическое планирование 10 класс	Теоретические знания, самоконтроль.
1.	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м.60м	Уметь выполнять технику низкого старта. Уметь определить ошибки у товарища. Воспитание интереса к лёгкой атлетике.
2.	Прыжок в длину с места. Подтягивание. поднимание туловища за 1 мин.	Уметь выполнять технику прыжка с места. Знать технику подтягивания, поднимание туловища. Уметь оценить ошибки у товарища. Умение беречь своё здоровье.
3.	Баскетбол. Ведение мяча в движении правой и левой рукой между стоек.	Знать и уметь выполнять технику ведения мяча. Уважение друг к другу. Овладение основами самоорганизации ЗОЖ
4.	Ведение, передача, ловля в движении. Ловля мяча с отскоком о пол, ловля высоко летящего мяча.	Знать и уметь выполнять технику ловли мяча. Уважение друг к другу.
5.	Бросок в движении. Штрафной бросок. Бросок после отскока об щит. Учебная игра в баскетбол.	Знать технику броска. Развивать чувства коллективизма.
6.	Длинный кувырок, мост из положения стоя, лёжа с переходом в упор присев.	Знать технику удлинённого кувырка. Контролировать психическое состояние. Развитие физических качеств.
7.	Стойка на голове и руках, стойка на лопатках с переходом в полу шпагат. Гимнастическое колесо.	Знать ТБ на занятиях. Знать технику стойки на голове, руках. Ориентироваться в конкретных ситуациях. Воспитание интереса к гимнастике.
8.	Волейбол. Верхняя передача мяча через сетку на месте в движении.	Знать технику верхней передачи. Уметь определить ошибки у товарища. Признание ценностей, гармоничных отношений между людьми.
9.	Приём мяча двумя руками снизу в парах, через сетку.	Знать технику приёма. Самостоятельно построить тренировочное, оздоровительное или профилактическое занятие.

		Осознанно относиться к здоровью окружающих.
10.	ТБ на уроках лыжной подготовке, передвижение к месту и надевание лыж. Попеременно двухшажный ход.	Уметь контролировать свою физическую нагрузку. Воспитание ловкости, настойчивости.
11.	Одновременно - двухшажный, одновременно - одношажный ход.	Знать технику безопасности на уроке лыжной подготовке. Соблюдение основных правил техники безопасности. Овладение основами самоорганизации ЗОЖ.
12.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	Знать технику ходов. Умение строить отношения с одноклассниками. Развивать координацию.
13.	Верхняя, боковая, нижняя подача мяча в зоны.	Знать технику ходов. Умение строить отношения с одноклассниками. Развивать координацию.
14.	Учебная игра в волейбол. Правила игры. Судейство.	Уметь выполнять подачи мяча, прием мяча, передачи мяча. Знать технику выполнения. Знать правила игры в волейбол.
15.	Наклон вперед. Бег 2000м. Норматив ГТО.	Уметь выполнять технику длительного бега. Права на индивидуальность каждого человека.
16.	Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3* 10 м. Норматив ГТО.	Знать технику челночного бега. Уметь определять ошибки у товарища. Воспитание волевых качеств.
17.	Бег 100м. Норматив ГТО.	Знать технику спринтерского бега. Рационально регулировать физическую нагрузку.
18.	Прыжок в длину с места. Нормативы ГТО. Футбол учебная игра.	Техника прыжка, правила игры в футбол.

№ п./п.	Тематическое планирование 11 класс.	Теоретические знания, самоконтроль.
1.	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м, 100м.	Уметь выполнять технику низкого старта. Уметь определить ошибки у товарища. Воспитание интереса к лёгкой атлетике.
2.	Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3* 10 м. Прыжок в длину с места	Уметь выполнять технику челночного бега и уложиться в результат Уметь контролировать умственную и физическую нагрузку. Воспитание интереса к занятиям.
3.	Баскетбол. Ведение мяча в движении правой и левой рукой между стоек.	Знать и уметь выполнять технику ведения мяча. Уважение друг к другу. Овладение основами самоорганизации ЗОЖ

4.	Ведение, передача, ловля в движении. Ловля мяча с отскоком о пол, ловля высоко летящего мяча.	Знать и уметь выполнять технику ловли мяча. Уважение друг к другу.
5.	Учебная игра в баскетбол.	Знать правила игры и уметь их выполнять. Ориентироваться в конкретных ситуациях. Воспитание настойчивости.
6.	Совершенствование кувырков вперёд, назад, с равновесия, старт пловца.	Знать технику кувырка в перёд и назад. Уметь выполнять страховку. Воспитание интереса к гимнастике.
7.	Удлинённый кувырок, мост из положения стоя, лёжа с переходом в упор присев.	Знать технику удлинённого кувырка. Контролировать психическое состояние. Развитие физических качеств.
8.	Верхняя передача мяча через сетку на месте в движении. Приём мяча двумя руками снизу в парах, через сетку.	Знать технику верхней передачи. Знать технику приёма. Уметь определить ошибки у товарища. Признание ценностей, гармоничных отношений между людьми.
9.	Верхняя, боковая, нижняя подача мяча в зоны. Учебная игра в волейбол.	Знать технику подач. Уметь контролировать свою физическую нагрузку. Воспитание ловкости, настойчивости.
10.	ТБ на уроках лыжной подготовке, передвижение к месту и надевание лыж. Попеременно двухшажный ход.	Знать технику безопасности на уроке лыжной подготовке. Соблюдение основных правил техники безопасности. Овладение основами самоорганизации ЗОЖ.
11.	Одновременно - двухшажный, одновременно - одношажный ход. Переход с одного на другой лыжный ход	Знать технику ходов. Умение строить отношения с одноклассниками. Развивать координацию.
12.	Прохождение дистанции до 3-5км.	Представление о взаимосвязи, взаимодействие и взаимовлияний человека и окружающей среды. Умение беречь своё здоровье. Контролировать своё эмоциональное состояние.
13.	Передача мяча из зоны в зону. Приём мяча двумя руками снизу.	Умение беречь своё здоровье.
14.	Нападающий удар, блокирование. Учебная игра в волейбол.	Знание правил игры. Умение ориентироваться в игровой ситуации. Приобщение к общечеловеческим духовно-нравственным ценностям.
15.	Инструкция по ТБ на уроке лёгкой атлетики. Развитие скоростных способностей. Бег 30 м, на время. Нормативы ГТО	Уметь выполнять технику спринтерского бега. Права на индивидуальность каждого человека.
16.	Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Норматив ГТО.	Уметь выполнять технику прыжка с места. Уметь оценить ошибки у товарища. Умение беречь своё здоровье.
17.	Развитие выносливости бег 3000м. (юн), 2000м.(дев.)	Знать технику длительного бега. Рационально регулировать физическую

		нагрузку. Отношение к здоровью как ценности.
18.	Метание учебной гранаты 500гр.(д), 700гр.(ю).	Знать технику метания.

№ п./п.	Тематическое планирование 12класс.	Теоретические знания, самоконтроль.
1.	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м, 100м.	Уметь выполнять технику низкого старта. Уметь определить ошибки у товарища. Воспитание интереса к лёгкой атлетике.
2.	Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3* 10 м. Прыжок в длину с места	Уметь выполнять технику челночного бега и уложиться в результат Уметь контролировать умственную и физическую нагрузку. Воспитание интереса к занятиям.
3.	Баскетбол. Ведение мяча в движении правой и левой рукой между стоек.	Знать и уметь выполнять технику ведения мяча. Уважение друг к другу. Овладение основами самоорганизации ЗОЖ
4.	Ведение, передача, ловля в движении. Штрафной бросок.	Знать и уметь выполнять технику ловли мяча. Уважение друг к другу.
5.	Учебная игра в баскетбол. Правила игры. Судейство.	Знать правила игры и уметь их выполнять. Ориентироваться в конкретных ситуациях. Воспитание настойчивости.
6.	Совершенствование кувырков вперёд, назад, с равновесия, старт пловца.	Знать технику кувырка в перёд и назад. Уметь выполнять страховку. Воспитание интереса к гимнастике.
7.	Удлиненный кувырок, мост из положения стоя, лёжа с переходом в упор присев.	Знать технику удлиненного кувырка. Контролировать психическое состояние. Развитие физических качеств.
8.	Верхняя передача мяча через сетку в парах. Приём мяча двумя руками снизу в парах, через сетку.	Знать технику верхней передачи. Знать технику приёма. Уметь определить ошибки у товарища. Признание ценностей, гармоничных отношений между людьми.
9.	Верхняя, боковая, нижняя подача мяча в зоны. Учебная игра в волейбол.	Знать технику подач. Уметь контролировать свою физическую нагрузку. Воспитание ловкости, настойчивости.
10.	ТБ на уроках лыжной подготовке, передвижение к месту и надевание лыж. Попеременно двухшажный ход.	Знать технику безопасности на уроке лыжной подготовке. Соблюдение основных правил техники безопасности. Овладение основами самоорганизации ЗОЖ.
11.	Одновременно - двухшажный, одновременно - одношажный ход. Переход с одного на другой лыжный ход	Знать технику ходов. Умение строить отношения с одноклассниками. Развивать координацию.
12.	Прохождение дистанции до 3-5км.	Представление о взаимосвязи,

		взаимодействие и взаимовлияний человека и окружающей среды. Умение беречь своё здоровье. Контролировать своё эмоциональное состояние.
13.	Передача мяча из зоны в зону. Приём мяча двумя руками снизу.	Умение беречь своё здоровье.
14.	Нападающий удар, блокирование. Учебная игра в волейбол.	Знание правил игры. Умение ориентироваться в игровой ситуации. Приобщение к общечеловеческим духовно-нравственным ценностям.
15.	Инструкция по ТБ на уроке лёгкой атлетики. Развитие скоростных способностей. Бег 30 м, на время. Нормативы ГТО	Уметь выполнять технику спринтерского бега. Права на индивидуальность каждого человека.
16.	Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Норматив ГТО.	Уметь выполнять технику прыжка с места. Уметь оценить ошибки у товарища. Умение беречь своё здоровье.
17.	Развитие выносливости бег 3000м. (юн), 2000м.(дев.)	Знать технику длительного бега. Рационально регулировать физическую нагрузку. Отношение к здоровью как ценности.
18.	Метание учебной гранаты 500гр.(д), 700гр.(ю).	Знать технику метания.

Требования к уровню подготовки учащихся, оканчивающих 12 класс

Знать/понимать:

- Понимать, что физическая культура – это явление культуры, способствующее развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
- Знать, что здоровье это важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.
- Понимать, что физическая культура – это средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

Уметь:

- Уметь владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирование и содержательное наполнение;
- Владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Обучающиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения
скоростные	Бег 100м. с опорой на руку, высокого старта, с низкого старта
силовые	Прыжок в длину с места, см
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз
выносливость	Бег 2000м.,3000 мин.
координация	Последовательное выполнение пяти кувырков
	Метание учебной гранаты
	Челночный бег 3*10м.

Формы и средства контроля

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться с помощью следующих методов:

- словесный метод (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
- наглядный метод (демонстрации, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей тела в отдельные моменты двигательных действий);
- метод упражнений (целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный);
- проблемный метод (частично поисковый, метод проектов)

Формирование положительных качеств личности осуществляется посредством традиционно принятых (убеждение, поощрение, пример), неформально-личностных (пример друзей, близких) и рефлексивных (самоанализ, индивидуальное переживание).

Для развития двигательных способностей используют методы:

- стандартно-повторного,
- переменного-интервального,
- игровой,
- соревновательный.

Формы организации деятельности обучающихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная, групповая и индивидуальная.

Содержание образования в средней школе реализуется посредством следующих **типов уроков**:

- с образовательно-познавательной направленностью;
- с образовательно-обучающей направленностью;
- с образовательно-тренировочной направленностью.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

1. основы знаний;
2. техника владения двигательными действиями;
3. способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности;
4. уровень физической подготовленности.

Для проверки знаний будут использоваться:

- опрос;
- демонстрация.

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

Для проверки двигательных действий:

- Метод наблюдения;
- Метод упражнений;
- Вызов;
- Комбинированный метод (знания + умения).

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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 выполнять 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. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение и отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Для проверки умений самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность будут использоваться:

- Наблюдение;
- Опрос;
- Практическое выполнение

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>
--	--	---	--

Метод контроля над уровнем физической подготовленности – тестирование.

Виды контроля:

- Предварительный;
- Текущий;
- Оперативный;
- Итоговый.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, спортивным играм, лёгкой атлетике, лыжной подготовке, ОФП – путём 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 учётом общих оценок по отдельным разделам программы. Преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	2	3	4
1.	Библиотечный фонд		
1)	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2)	Стандарты второго поколения по физической культуре	Д	
3)	Примерные программы по физической культуре основного общего образования, среднего (полного) образования базовый и профильный уровень.	Д	
4)	Учебники и пособия по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
5)	Методические издания по физической культуре для учителей		
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
1)	Стенка гимнастическая	Г	
2)	Козел гимнастический	Д	
3)	Перекладина гимнастическая	Д	
4)	Мост гимнастический подкидной	Д	
5)	Скамейка гимнастическая	Г	
6)	Коврик гимнастический	Г	
7)	Маты гимнастические	Г	
8)	Мяч малый (теннисный)	Г	
9)	Скакалка гимнастическая	Г	
10)	Палка гимнастическая	Г	
11)	Обруч гимнастический	Г	
12)	Фишки	Г	

13	Рулетка измерительная	Д	
14	Комплект щитов баскетбольных с кольцами	Д	
15	Мячи баскетбольные	Г	
16	Жилетки игровые с номерами	Г	
17	Стойки волейбольные универсальные	Д	
18	Сетка волейбольная	Д	
19	Мячи волейбольные	Г	
20	Табло перекидное	Д	
21	Мячи футбольные	Г	
22	Компрессор для накачивания мячей	Д	
23	Аптечка медицинская	Д	

Д – демонстрационный экземпляр

К – комплект из расчёта на каждого ученика

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.

Приложение №1

Темы уроков для самостоятельного изучения.

1. «Здоровый образ жизни».
2. «Рациональный режим питания».
3. Зачем нужно заниматься физической культурой обучающимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе
4. Как сформировать правильную осанку.
5. Правила оказания первой медицинской помощи при травме руки(ноги) полученной во время занятий.
6. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений.
7. Дыхательные упражнения, зачем они нужны и как они выполняются.
8. Как можно контролировать своё состояние во время занятий физической культурой.
9. Виды оздоровительной физической культуры.
10. Олимпийские игры в древности.
11. Олимпийские чемпионы Свердловской области.
12. Правила игры, судейство, история (волейбол, баскетбол, футбол)

Примерные виды практических заданий.

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы (рук, ног, спины, брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движения.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для развития правильной осанки.
10. Выполнить комплекс упражнений из изученных подвижных и спортивных игр(броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча в баскетболе, передачи мяча в баскетболе, подача мяча в волейболе, передачи мяча в волейболе, приём мяча в волейбол).

Приложение №2

Зачёты по физической культуре на 2019-2020 учебный год.

10 класс.

1. Правила игры, судейство (волейбол, баскетбол, футбол).
2. Вредные привычки и их влияние на организм.
3. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
4. Комплекс упражнений для развития правильной осанки.

11 класс.

1. История возникновения и развития современного олимпийского движения.
2. Виды оздоровительной физической культуры.
3. Комплекс упражнений для развития координации движения.
4. Блокирование и нападающий удар в волейболе.

12 класс.

1. Олимпийские чемпионы Свердловской области.
2. Выполнить комплекс упражнений из изученных спортивных игр(броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча в баскетболе, передачи мяча в баскетболе, подача мяча в волейболе, передачи мяча в волейболе, приём мяча в волейболе).
3. Комплекс упражнений для развития быстроты.
4. Техника безопасности на уроках «Лыжная подготовка».