

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы МБОУ «Беломестненская СОШ», основана на авторской программе доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» 2020г. . Учебно-методический комплект включает в себя учебник «Физическая культура.10-11 классы» под общ. редакцией В.И.Ляха. -6-е изд. М.:2020г. Данная рабочая программа рассчитана на 3 часа, общее количество часов 102.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе

овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

2. Общая характеристика учебного предмета

Дисциплина «Физическая культура» направлена на получение учащимися основных знаний, умений и навыков по физической культуре, приёмов закаливания, способов саморегуляции и самоконтроля и усвоения следующих основ:

1) Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы среднего общего образования; # приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел «Знания о физической культуре» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности,

в том числе и службе в армии (юноши). Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий выбранными видами спорта.

В раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе «Тематическое планирование» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. На преподавание физической культуры дополнительно выделен четвёртый час. Он осуществляется за счёт внеурочной деятельности «Спортивные игры».

4. Требования к уровню подготовки выпускников

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками

и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- # особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- # особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Соблюдать правила: # личной гигиены и закаливания организма;
- # организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- # культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- # профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- # экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- # самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- # контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- # приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- # приёмы массажа и самомассажа;
- # занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- # судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- # индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- # планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- # уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- # эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- # дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170

Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

в метаниях на дальность и на меткость:

- метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов;
- метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши);
- метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

в гимнастических и акробатических упражнениях:

- выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки);
- выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

в единоборствах:

- проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

в спортивных играх:

- демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;
- осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

- участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость;

- осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- согласование своего поведения с интересами коллектива;
- при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

5.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетики.

II. Тематическое планирование по физической культуре в 10–11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (юноши)	11 (юноши)	10 (девушки)	11 (девушки)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
2	Спортивные игры волейбол	26	26	26	26
3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10
4	Легкая атлетика	21	21	21	21
5	Баскетбол	27	27	27	27
6	Лыжная подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Нормы оценок учащихся

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10-11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10-11	Бег30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10-11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10-11	Бег100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10-11	Бег2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10-11	Бег3000 м, мин	12,40	13,3 0	14,30			
10-11	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10-11	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10-11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10-11	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10-11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10-11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** - осуществляется следующим образом:
«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа
1		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д
1.3	Рабочие программы по физической культуре	д
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. <i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)	К
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	д
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д
2.1	Аптечка медицинская	д
3		

3.1	Спортивный	
3.2	Кабинет учителя	
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
4		
4.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д
4.2	Сектор для прыжков в длину	д
4.3	Сектор для прыжков в высоту	д
4.4	Гимнастический городок	д
4.5	Площадка игровая баскетбольная	д
4.6	Площадка игровая волейбольная	д

Ступень	Раздел программы (тема практического занятия)	Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятий в малокомплектной школе	Необходимый минимум для проведения занятий основная школа	Есть в наличии
Начальная школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	4 шт.	6 шт.	10
		Маты гимнастические	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.	9
		Скамейки гимнастические	4 шт.	6 шт.	5
		Канаты для лазания 1-6 м	1 шт.	1 шт.	2
		Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	1 шт.	-
		Перекладины	2 шт.	2 шт.	1
		Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	На каждого	-
		Гантели 1 кг (пара)	1 на 2 чел	На каждого	-
		Палка гимнастическая	На каждого	На каждого	10
		Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	2 шт.	-
		Свистки судейские	2 шт.	2 шт.	2
		Секундомеры	2 шт.	2 шт.	2
	Комплект для занятий гимнастикой	Устройство для подъема флага	1 шт.	1 шт.	1
		Жерди гимнастических брусьев школьных - параллельные	1 пара	1 пара	-
Козел гимнастический школьный		1 шт.	1 шт.	1	
	Мостик гимнастический	1 шт.	1 шт.	1	

		Обручи гимнастические	На каждого	На каждого	17	
		Скакалки гимнастические	На каждого	На каждого	20	
		Бревно гимнастическое (универсальное)	1 шт.	1 шт.	-	
	Комплект для занятий легкой атлетикой		Эстафетные палочки	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.	-
			Оборудование полосы препятствий	1 комп.	1 комп.	2 комп
			Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	1 шт.	-
			Мячи малые теннисные	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.	1
	Комплект для занятий подвижными элементами спортивными играми		Мячи футбольные	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.	4
			Мячи набивные весом 1 кг	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.	1
			Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.	2 шт.	2
			Сетка волейбольная	2 шт.	2 шт.	2
			Стойки волейбольные	1 пара	2 пара.	-
			Мячи волейбольные	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.	9
			Мячи баскетбольные	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.	9
			Щиты баскетбольные	2 шт.	2 шт.	2
			Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	4 шт.	2 шт.	-
			Канат для перетягивания	1 шт.	1 шт.	-
			Измеритель высоты сетки	1 шт.	1 шт.	-
			Доска показателей счета игры	1 шт.	1 шт.	-
			Стойки для обводки (деревянные)	10 шт.	10 шт.	20
	Футбольные ворота для мини футбола	1 пара	1 пара	-		
Комплект для занятий по лыжной подготовке		Лыжи детские с универсальными креплениями	На каждого	На каждого	12	
		Палки лыжные детские в соответствии с ростом	На каждого	На каждого	12	
Средняя (основная и полная) школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	6 шт.	10 шт.	10	
		Маты гимнастические	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.	9	
		Скамейки гимнастические	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.	5	
		Канаты для лазания 1-6 м	1 шт.	2 шт.	2	
		Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	1 шт.	-	
		Перекладины	2 шт.	2 шт.	1	
		Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	На каждого	-	
		Палка гимнастическая	На каждого	На каждого	10	
		Каток гимнастический	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.	-	
	Оборудование для контроля и оценки	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	2 шт.	-	
		Свистки судейские	2 шт.	2 шт.	2	
		Секундомеры	2 шт.	2 шт.	2	
		Устройство для подъема флага	1 шт.	1 шт.	-	

действий				
Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных - разновысокие	1 пара	1 пара	-
	- параллельные	1 пара	1 пара	-
	Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.	1 шт.	1
	Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.	1 шт.	1
	Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)	1 шт.	1 шт.	-
	Мостики гимнастические	1 шт.	2 шт.	1
	Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	На каждого	На каждого	10
	Скакалки гимнастические	На каждого	На каждого	20
	Помост для поднятия тяжестей	1 шт.	1 шт.	-
	Гири весом 16 кг.	2 шт.	2 шт.	2
	Гантели простые 1,2,3 кг.	На каждого, каждого вида	На каждого, каждого вида	-
Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1 на 2чел.	1 на 2чел.	-
	Оборудование полосы препятствий	1 комп.	1 комп.	-
	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	1 шт.	-
	Мячи малые теннисные	1 на 2чел.	1 на 2чел.	-
	Флажки разные	20 шт.	20 шт.	-
Гранаты (250, 500, 750 г.)	1 на 2чел. каждого вида	1 на 2чел. каждого вида	5	
Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	1 на 2чел.	1 на 2чел.	4
	Мячи волейбольные	На каждого	На каждого	9
	Мячи баскетбольные	На каждого	На каждого	9
	Мячи для игры в ручной мяч	1 на 2чел.	1 на 2чел.	-
	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2чел.	1 на 2чел.	-
	Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.	2 шт.	2
	Сетка волейбольная	1 шт.	1 шт.	2
	Стойки волейбольные	1 пара	1 пара	-
	Щиты баскетбольные	2 шт.	2 шт.	2
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	2 шт.	6 шт.	2
	Канат для перетягивания	1 шт.	1 шт.	-
	Измеритель высоты сетки	1 шт.	1 шт.	-
	Доска показателей счета игры	1 шт.	1 шт.	-
	Стойки для обводки (деревянные)	10 шт.	10 шт.	-
	Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	1 пара	1 пара	-
Биты для лапты	1 на 2чел.	1 на 2чел.	-	

	Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого	На каждого	12
		Палки лыжные (5-11 классы)	На каждого	На каждого	12