КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Волжская школа №2»

ГКОУ «Волжская школа №2»

Утверждено
приказом директора ГКОУ «Волжская школа №2»
от 01.09.2022г. № 121

Рабочая программа
учебного курса по физической культуре
для 10,12(II) класса на 2022-2023 уч.год
(*базовый уровень*)

Разработал: ***Жуков Юрий Викторович,***
учитель физкультуры
первой квалификационной категории

Рассмотрено на МО учителей _____классов
протокол от 30.08.2022г. № 2
Руководитель МО _____ / Пащенкова Т.Н.

Согласовано:
Зам. директора по УВР _____ / Кузьмина Е.А.

г.Волжский
2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области, примерной программы основного общего образования по физической культуре и «Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений I и II вида (для глухих детей)», предъявляемых к базовому уровню изучения.

Физическое воспитание в коррекционной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности.

Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося.

Физическое воспитание занимает важное место в подготовке молодежи к труду, активному участию в общественной жизни. Но оно имеет специфические особенности, связанные со слуховой недостаточностью, состоянием функциональных возможностей организма глухих и слабослышащих учащихся. У многих глухих и слабослышащих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем (учащенный пульс, повышенное кровяное давление, неправильный ритм дыхания и др.), со стороны физического и психического развития (сутулость, плечевая асимметрия, плоскостопие, искривление позвоночника, диспластичность телосложения, ослабленность и дискоординация деятельности отдельных мышечных групп, утомляемость, неустойчивость эмоциональной сферы и т.д.), а также моторики.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности и коррекция недостатков физического развития и моторики учащихся посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень

двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие задачи:

- Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность, чувство долга и ответственности, навыки культуры поведения, а также формировать у школьников понятия о том, что забота человека о своем здоровье, физическом развитии, физической подготовленности является не только его личным делом, но и общественным долгом.
- Готовить учащихся к выполнению требований по теоретическим сведениям, легкоатлетическим и гимнастическим упражнениям и играм.
- Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
- Формировать у учащихся навыки и привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитывать устойчивый интерес к физической культуре и содействовать внедрению ее в режим дня.
- Содействовать формированию у учащихся правильной осанки, подтянутости, опрятности и кинестетического контроля.
- Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений. Развивать память на воспроизведение последовательности движений, двигательных операций и инструкций, внимание к своим движениям и действиям других.
- Развивать умения выполнять движения по словесной инструкции, инициативность в движениях, анализ качества их выполнения.
- Повышать физиологическую активность органов и систем организма слабослышащих школьников, а также физическую и умственную работоспособность.
- Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.

Программа по физической культуре для глухих и слабослышащих детей построена на основе общих принципов постановки физического воспитания и использования программы массовой школы с отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей развития глухих и слабослышащих учащихся.

Программа состоит из следующих основных разделов: «Основы знаний», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка» «Спортивные и подвижные игры». Дыхательные упражнения в отличие от программы массовой школы выносятся в самостоятельный подраздел (I—II классы), ввиду того что у детей наблюдается поверхностное, неритмичное дыхание и они не умеют произвольно управлять актом дыхания, правильно согласовывать его с движениями. Упражнения на дыхание в последующих классах не выделяются (учитель фиксирует внимание учащихся на дыхании при выполнении всех упражнений).

Среди различных показателей эффективности процессов воспитания на уроках физической культуры, важное, значение имеют активность учащихся, дисциплинированность, помощь товарищам, опрятный внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Уроки физической культуры играют важную роль в эстетическом воспитании учащихся. С этой целью следует привлекать внимание учащихся к выразительным и красивым движениям, следить за точностью их выполнения. В программу включены упражнения для формирования осанки с целью воспитания у учащихся умения правильно держать свое тело сидя, стоя, в ходьбе, беге и других движениях. Важное место в программе занимают теоретические сведения, дающие представление об особенностях занятий физическими упражнениями, их значении в формировании жизненно важных двигательных навыков и подготовке к трудовой деятельности, о необходимости соблюдения гигиенических требований.

При прохождении каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных, непривычных условиях (полоса препятствий, соревновательная обстановка, комплексные упражнения и т.д.).

В связи с затруднениями в пространственной ориентировке и значительными нарушениями точности движений в программу включены упражнения, которые направлены на коррекцию и развитие этих особенностей. Так, построения и

перестроения при простоте составляющих движений очень трудны для слабослышащих и глухих из-за нарушений у них пространственных ориентировок и обусловленных этим затруднений в запоминании построений; слабослышащие дети быстро забывают части зала, место в строю, направление движения, теряются в новом построении.

На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость и вестибулярная устойчивость в пределах возможной нагрузки для слабослышащих учащихся.

В качестве материала для развития выносливости использованы упражнения в ходьбе, ходьбе, чередующейся с бегом, беге в медленном темпе, играх, в которых выражена непрерывная двигательная деятельность.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов слабослышащие и глухие учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений. В зависимости от конкретных условий возможно частичное изменение выделенного объема времени на разделы программы.

В каждый раздел программы включены игры, которые способствуют усвоению учебного материала, содействуют развитию двигательных и нравственных качеств, а также служат средством коррекции различных моторных нарушений.

Занятия по физической культуре со слабослышащими и глухими учащимися сопровождаются речевыми инструкциями. Специальная работа с детьми по запоминанию слов на занятиях не ведется, так как используется словарь обиходный, часто встречающийся и отработанный на других уроках. Речевые инструкции должны быть краткими, содержащими только необходимую информацию (терминологические обозначения, сведения по технике, страховке, помощи и т. д.), применительно к изучаемым упражнениям. Инструкции носят сопроводительную функцию и используются не в ущерб моторной плотности занятий и основным задачам физического воспитания.

Место учебного предмета в учебном плане:

В Федеральном базисном образовательном плане на уроки физической культуры в 10, 12 классе отводится 2 часа из школьного компонента, всего 68 часов.

Предлагается использование учителем следующих форм и методов обучения:

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;
- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;
- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках, учащиеся также осваивают

учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;
- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;
- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;

- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает учащихся в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

Особенности контроля:

Контроль за уровнем развития и продвижения в освоении предмета обучающимися предполагается в ходе текущих занятий. Систематически осуществляется педагогический контроль за уровнем физической подготовленности учащихся, учитываются данные медицинских осмотров и результаты педагогических наблюдений. В целях педагогического контроля за развитием учащихся два раза в год (в сентябре — октябре и апреле — мае) проводятся проверки по физической подготовленности. При этом используют экспресс - тесты; бег на 60 м., 100 м. с высокого старта, челночный бег 3 по 10 м., прыжки в длину с места, метание на дальность малого мяча, метание мяча в цель.

На каждом уроке физической культуры к учащимся предъявляются строгие требования к соблюдению опрятного внешнего вида, правилам поведения при выполнении упражнений, наличию соответствующей одежды и

обуви, бережному отношению оборудованию и инвентарю. Надо приучать школьников к вежливости, воспитывать внимательное отношение к товарищам, хорошие манеры эстетический вкус.

При оценке общего физического развития глухих и слабослышащих учеников и овладения ими отдельными навыками по физической культуре необходимо учитывать качественное исполнение движений по объему траектории, дифференцировке, точности, силе и т, д. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется степенью усвоения фактически отработанного учебного материала на основе требований к учащимся, указанных в конце каждого раздела программы. Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» осуществляется путем текущего учета и итоговой проверки. Учитывается качество выполнения тех требований, которые предъявляются учащимся по учебному материалу программы. Оценки за четверть, полугодие и год, а также оценки за отработанные темы выводятся на основании всех оценок, полученных за данный период; при этом последние оценки имеют решающее значение. Оценка успеваемости слабослышащих школьников, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением выполнения тех движений, которые им противопоказаны. Все ученики школы в обязательном порядке подлежат углубленному медицинскому осмотру.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Проявление положительных качеств личности управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Характеристика явлений (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; Общение и взаимодействие

со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы толерантности; Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения; Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; Видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие и сдержанность, рассудительность; Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры. Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. Осуществление через викторины, спортивные праздники (в том числе – спортивные праздники). Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития, физической подготовки человека. Проведение спортивных праздников на свежем воздухе (Дни здоровья, участие в районных, городских соревнованиях). Измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств. Совместная работа учителя физической культуры и медицинского работника. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. Выполнение упражнений в парах, командные игры. Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требование технике безопасности к местам проведения. Оказание помощи учителю в проведении урока (расстановка инвентаря, уборка рабочего места).

Организация и проведение занятий физической культуры с разной целевой направленностью, подбор для них физических

упражнений и выполнении их с заданной дозировкой нагрузки. Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Участие в школьных соревнованиях и спортивных праздниках.

Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их. Выполнение упражнений в парах, круговой тренировки, по командам. Подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. Выполнение по группам упражнений на снарядах, самостоятельное проведение общеразвивающих упражнений. Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Участие в спортивных праздниках, проведение эстафет.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

• основы истории развития физической культуры в России ;

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уііражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30, 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—12 м(девушки), с 15—25 м(юноши), метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастическах и акробатическах упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части

(материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна

легко, свободно,чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	незначительных ошибок.	ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся **умеет:** - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
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.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – 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 разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения. Значение легкой атлетики; виды легкой атлетики, предусмотренные школьной программой; сведения о комплексе.

Бег. Низкий старт; стартовый разбег; старты из разных положений; бег с ускорением и на время на отрезке до 30 м; бег с высокого старта на отрезке до 60 м; бег на 40 м 3—6 раз, бег на 100 м 2 раза за урок; медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 1000-2000 м; бег на 80 м с преодолением четырех препятствий.

Прыжки. Прыжки в высоту и длину с разбега на результат; прыжки в «шаге»; прыжки со скакалкой.

Метание. Метание теннисного мяча в цель; метание теннисного мяча из-за спины через плечо на дальность.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения. Виды гимнастических упражнений, предусмотренные школьной программой; значение утренней гигиенической гимнастики;

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, повороты на месте; ходьба строевым шагом; расчет в шеренге по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Сгибание и разгибание рук в упоре; вращение, повороты, наклоны туловища; приседания; выпады и полувыпады; прыжки на месте и в движении.

Упражнения с палкой. Упражнения с палкой в строю на месте и при ходьбе; движения рук с палкой (сгибание, разгибание, вращение, рывки); наклоны, повороты туловища с различными положениями рук с палкой; приседания, выпады с различными положениями рук с палкой; прыжки с палкой или через нее; ходьба и бег с палкой на плечах или за спиной на локтевых сгибах; удержание палки в равновесии; перемахи прямой ногой через палку; различные упражнения с палкой в положении лежа на спине.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседания на одной ноге — другая нога на скамейке; различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку и на скамейку; наклоны и прогибание туловища в различных положениях (с партнером и без него); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке;

различные положения и движения на скамейке или на рейке скамейки.

Акробатические упражнения. Два последовательных кувырка вперед и назад; переворот в сторону; «мост» наклоном назад (с помощью); «шпагат» с опорой руками о пол; стойка на руках (с помощью) - для мальчиков; переворот боком.

Прыжки опорные (конь с ручками, козел высотой до 100 см). Прыжок с разбега в упор присев и соскок прогнувшись; то же, соскок с поворотом налево (направо); прыжок боком с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу.

Лазанье. Лазанье по канату в три приема на высоту до 4 м (для мальчиков) и до 3 м (для девочек).

Равновесие. Упражнения на бревне высотой до 105 см: ходьба с выпадами; ходьба спиной вперед; ходьба приставными шагами; ходьба вдвоем (втроем), взявшись за руки; прыжки на одной или на обеих ногах с продвижением вперед; упор присев на одной ноге—другая нога сзади; опускание на одно колено и вставание без помощи рук; расхождение при движении навстречу друг другу; повороты на носках на 180°, на 360°; соскок вперед из стойки продольно и поперек.

Висы и упоры. Вис стоя сзади; вис присев сзади; вис лежа, согнувшись, завесом; упор продольно; опускание вперед из упора в вис лежа (согнувшись); соскоки из виса; подтягивание в висе; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке.

Преодоление полосы препятствий с включением бега, прыжков, лазанья по гимнастической скамейке, опорных прыжков, лазанья по канату, подлезания, перелезания.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры для развития устойчивости равновесия: «Перетягивания на узкой тропе», эстафеты с элементами упражнений на устойчивость равновесия.

Игры с бегом на скорость. Игры с метанием мяча на дальность и в цель.

ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР: ***баскетбол*** (стойка игрока, передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение, мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места, игра по упрощенным правилам); ***волейбол*** (стойка игрока, передвижения, верхняя и нижняя передача мяча, игра по правилам); ***футбол*** (передвижения скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней

стороной стопы и передней частью подъема); ***настольный теннис*** (подача теннисного мяча, прием мяча, удар по мячу справа и слева, игра по правилам и в парах).

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Кросссовый бег на 1000-2000 м.(девушки), кроссовый бег на 2000-3000 м (юноши) медленный бег до 6 мин., бег с заданием, бег в равномерном и переменном темпе, бег на различные дистанции

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- Спортивный зал
- Козел гимнастический
- Канат для лазанья
- Перекладина гимнастическая
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Мишени для метания
- Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные
- Палка гимнастическая
- Скакалка детская
- Мат гимнастический
- Гимнастический подкидной мостик
- Кегли
- Обруч пластиковый детский
- Планка для прыжков в высоту
- Стойка для прыжков в высоту
- Рулетка измерительная
- Щит баскетбольный тренировочный
- Сетка волейбольная
- Аптечка
- Тренажерный зал
- Велотренажер,
- Беговая дорожка,
- Многофункциональный тренажер

Учебно-методическая литература:

- Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

  Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.
- Физическая культура. Учебно-наглядное пособие. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С.
- Физическое воспитание учащихся 1-11 класов. Е.Н.Литвинов, М.Я Виленский, Б.И. Туркунов. Моска «Просвещение», 2006.