

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска «Инженерный лицей Новосибирского государственного
технического университета»
(МБОУ «Инженерный лицей НГТУ»)

Рекомендовано

решением педагогического совета
МБОУ «Инженерный лицей НГТУ»
Протокол № 1
от «27»августа 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «Инженерный лицей НГТУ»

Безлепкина М.А

Приказ № 95 от «27»августа 2019 г.

Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 10–11 классов
(3 часа в неделю, 70 недель, 210 часов)

Всего часов в 10 классе: 108 часов

Всего часов в 11 классе: 102 часа

Руководитель МО Кобелева Елена Григорьевна, учитель физической культуры.

Новосибирск 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре государственного стандарта среднего (полного) общего образования, в соответствии с методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации заместителя Министра образования и науки РФ И.И.Калинина. Программа отводит 210 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах. Содержание данной рабочей программы направлено на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования (ФК ГОС 2004 г.) по физической культуре в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования".

Данная программа рассчитана на условия муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Новосибирска «Инженерный лицей Новосибирского государственного технического университета» (МБОУ «Инженерный лицей НГТУ») для занятий физической культурой и стандартным набором спортивного инвентаря. При разработке рабочей программы учитывались контрольные нормативы, участие в сдаче норм ГТО, участие детей во внутрилицейских спортивных мероприятиях, а так же участие лицеистов в районной спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, плаванием ит.д.).

Программа включает следующие разделы:

- пояснительную записку;
- основное содержание с распределением учебных часов по отделениям;
- контрольные нормативы;
- нормативы ГТО;
- календарные планы;
- требования к уровню подготовки выпускников.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **целей**:

- формирование мотивации учащихся на сдачу норм ГТО;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, Выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных(силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Данная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;

- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;

- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;

- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;

- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;

- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

(210 час)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (140 час)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (8час). Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (легкая атлетика, плавание, спортивные игры), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование (132 час)

Данный раздел включает темы: «Легкая атлетика», «Плавание», и «Спортивные игры» (баскетбол, волейбол).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания:

Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедер, брюшного пресса.

Легкая атлетика (юноши, девушки): изучение техники высокого и низкого старта; техники прыжка в длину с места; развитие скоростных качеств, общей выносливости; бег на короткие, средние и длинные дистанции; эстафетный бег; учет контрольных нормативов.

Плавание (юноши, девушки): изучение техники плавания способом кроль на груди, на спине и брасс, техники старта способом кроль на груди, на спине и брасс, техники поворота способом кроль на груди, на спине и брасс; развитие координационных способностей, общей выносливости и анаэробных возможностей; учет контрольных нормативов

Баскетбол (юноши, девушки): знакомство с правилами соревнований по баскетболу, методика судейства, жесты; совершенствование техники передвижений, остановки, поворотов, ловли и передачи мяча; обучение техники владения мячом (выбивание, вырывание, перехват мяча; броски из-под кольца после ведение (2 шага), штрафные броски и броски со средней и дальней дистанции; передачи мяча в движении с последующим броском из-под кольца; обучение персональной и зонной защите; совершенствование быстрого прорыва в парах, тройках против организованной защиты; совершенствование игровых действий в защите и нападении; учет контрольных нормативов.

Волейбол (юноши, девушки): знакомство с правилами соревнований по волейболу, методика судейства, жесты; совершенствование техники перемещений и стоек; совершенствование техники передачи мяча; совершенствование техники подачи мяча; совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху; совершенствование

техники приема мяча двумя руками снизу; совершенствование игровых действий в защите и нападении; учет контрольных нормативов.

ТРЕТИЙ ЧАС ФИЗКУЛЬТУРЫ

Спортивно-оздоровительная деятельность (70 час)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности физической подготовкой (4 час). Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Физическое совершенствование (66 час)

Легкая атлетика: совершенствование индивидуальной техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кросс (юноши, девушки) по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования, участие во внутрилицейских, районных и городских соревнованиях, сдача норм ГТО.

Лыжные гонки: изучение техники попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, участие в традиционных соревнованиях лица «День лыжника», сдача норм ГТО.

Плавание: участие во внутрилицейских соревнованиях, выявление лучших спортсменов для участия в районных и городских соревнованиях способом кроль на груди, сдача норм ГТО.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе). Физические упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление, координация движения и т.п.).

Учет особенностей здоровья учащихся

Первым шагом к успешному достижению поставленных целей на занятиях физическими упражнениями обучающихся является их распределение на три медицинские группы - основную, подготовительную и специальную. Распределение производится предварительно врачом-педиатром, подростковым врачом или терапевтом в начале предстоящего учебного года. Основным критерием для включения обучающегося в ту или иную медицинскую группу является определение уровня его здоровья и функционального состояния организма. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо: медицинская карта учащегося, медицинское заключение от специалиста по месту жительства или из другого медицинского учреждения (МУ) со всеми необходимыми печатями (печать МУ и печать врача) для того, чтобы правильно определить медицинскую группу (возможность дозирования физических упражнений). На основании совместного медико-педагогического заключения обучающийся распределяется в одну из медицинских групп.

К **основной медицинской группе** относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физической культуры. Которая включает занятия с использованием здоровьесберегающих технологий, двигательных умений и физических качеств, а так же подготовка и сдача контрольных нормативов.

При этом следует помнить об относительных противопоказаниях к занятиям спортом. Так, например, при близорукости или астигматизме нельзя заниматься боксом, прыжками в воду, прыжками на лыжах с трамплина, горнолыжным спортом, тяжелой атлетикой и мотоспортом; перфорация барабанной перепонки является противопоказанием к занятиям всеми видами водного спорта; при круглой или кругло-вогнутой спине не рекомендуются занятия велосипедом, греблей, боксом, усугубляющими эти нарушения осанки. Другие же виды спорта не запрещаются.

К **подготовительной медицинской группе** относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные. Входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе здоровья разрешаются занятия по учебной программе физической культуры, при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, индивидуальной дозировки физической нагрузки во время урока, а так же освобождение от сдачи контрольных нормативов.

Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра (предоставления медсправки от врача-педиатра по месту жительства). К занятиям большинством видов спорта и участия в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Однако настоятельно рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях.

Специальная медицинская группа делится на две: специальная "А" и специальная "Б". Окончательное решение о направлении обучающегося в специальную медицинскую группу производит врач после дополнительного осмотра.

К **специальной группе «А»** относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера. А так же учащиеся в физическом развитии, не мешающем выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующем ограничения физических нагрузок. Отнесенные к этой группе занимаются оздоровительной физкультурой в образовательном учреждении под руководством учителя физической культуры и в исключительных случаях переводятся на теоретический курс. Выбирают одну из тем реферата, самостоятельно обрабатывают необходимую информацию по теме и делают доклад.

В занятиях оздоровительной физкультурой обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающегося. При этом резко ограничиваются упражнения на быстроту, силовые и акробатические упражнения, подвижные игры умеренной интенсивности. Успеваемость оценивается по: посещаемости учебных занятий физкультурой и отношению к ним; знаниям, умениям и навыкам элементов ЗОЖ; умению осуществлять самоконтроль здоровья и функциональных возможностей; качеству выполненной работы и представленному докладу (в случае перевода на теоретический курс).

К **специальной группе «Б»** относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и

временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к теоретическому разделу в общеобразовательном учреждении. Отнесенные к этой группе переводятся на теоретический курс. Выбирают одну из тем реферата, самостоятельно обрабатывают необходимую информацию по теме и делают доклад. Успеваемость оценивается по качеству выполненной работы и представленному докладу (темы рефератов смотреть приложение №1).

Отнесенным к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия ЛФК в отделениях лечебной физической культуры местной поликлиники, врачебно-физкультурного диспансера. Допустимы регулярные самостоятельные занятия в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом ЛФК. Обязательным является неукоснительное выполнение режима и других элементов ЗОЖ. Родители должны систематически контролировать участие детей во всех лечебных, профилактических и валеологических мероприятиях. Нельзя этих обучающихся оставлять без внимания врачей ЛФК и руководства образовательного учреждения.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- тесты норм ГТО.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Тематическое планирование
учебных занятий по физической культуре (баскетбол) для 11 классов
МБОУ «Инженерный лицей НГТУ»
2017/2018 учебный год, I-е полугодие

Недели	Виды и содержания учебных занятий			
	Лекции	Кол. часов	Практические занятия	Кол. часов
1 неделя	Знакомство с правилами соревнований по баскетболу, методика судейства, жесты. Ознакомление с нормами ГТО. Инструктаж по технике безопасности.	2		
2 неделя			ОФП. Совершенствование техники передвижений, остановки, поворотов. Учебная игра.	2
3 неделя			ОФП. Совершенствование ловли и передачи мяча. Учебная игра.	2
4 неделя			ОФП. Обучение техники владения мячом (выбивание, вырывание, перехват мяча) Подвижные игры. Эстафета.	2
5 неделя			ОФП. Броски из-под кольца после ведение (2 шага). Обучение броскам с места. Учебная игра.	2
6 неделя			ОФП. Обучение передаче мяча в движении с броском из-под кольца. Подвижные игры. Эстафета.	2
7 неделя			ОФП. Совершенствование передачи мяча в движении с последующим броском из-под кольца. Учебная игра.	2
8 неделя			Закрепление пройденного материала. Методика судейства, жесты.	2

Недели	Виды и содержания учебных занятий			
	Лекции	Кол.часов	Практические занятия	Кол.часов
9 неделя			Учет контрольного норматива. Передача мяча в движении с броском из-под кольца	2
10 неделя			ОФП. Обучение броскам из-под кольца в прыжке. Штрафные броски.	2
11 неделя			ОФП. Совершенствование двушажной техники. Учебная игра.	2
12 неделя			ОФП. Совершенствование техники бросков. Учебная игра.	2
13 неделя			ОФП. Работа над общей техникой бросков, передачи и владения мячом по заданию преподавателя.	2
14 неделя			ОФП. Работа над общей техникой бросков, передачи и владения мячом по заданию преподавателя.	2
15 неделя			Учет контрольного норматива. Штрафной бросок.	2
16 неделя			ОФП. Совершенствование технической подготовленности. Учебная игра.	2

Всего в I п/г 32 часа, из них лекций 2 часа, практических занятий 30 часов.

Учитель _____ Гусева М.А.

Руководитель МО учителей физической культуры _____ Волкова Е.В.

Тематическое планирование
учебных занятий по физической культуре (баскетбол) для 11 классов
МБОУ «Инженерный лицей НГТУ»
2017/2018 учебный год, II-е полугодие

Недели	Виды и содержания учебных занятий			
	Лекции	Кол.часов	Практические занятия	Кол.часов
1 неделя	Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с нормами ГТО. Общая физическая подготовка.	2		
2 неделя			Обучение персональной защите. Учебно-тренировочная игра.	2
3 неделя			Совершенствование передачи мяча в движении с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра. ОФП.	2
4 неделя			Броски из-за трехочковой линии. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	2
5 неделя			Совершенствование быстрого прорыва в парах, тройках против организованной защиты. Специальная физическая подготовка.	2
6 неделя			Обучение зонной защите. Учебная игра. СФП.	2
7 неделя			Прием контрольного норматива. Передача мяча в движении с сопротивлением	2
8 неделя			Учебные игры с применением зонной защиты. Общая физическая подготовка.	2
9 неделя			Общая физическая подготовка. Обучение игре в защите (борьба за отскок, добивание, подбор мяча).	2
10 неделя			ОФП. Броски со средней и дальней дистанции, штрафные броски.	2

Недели	Виды и содержания учебных занятий			
	Лекции	Кол.часов	Практические занятия	Кол.часов
11 неделя			ОФП. Совершенствование игровых действий в защите и нападении. Учебная игра.	2
12 неделя			ОФП. Повтор основных технических элементов (ведение, финты, передачи, двушажная техника, броски).	2
13 неделя			ОФП. Совершенствование игровых действий в защите и нападении. Учебная игра.	2
14 неделя			ОФП. Прием контрольного норматива по технической подготовке.	2
15 неделя			ОФП. Учебно-тренировочные игры. Обучение судейству.	2
16 неделя			ОФП. Обучение постановке заслонов. Учебная игра.	2
17 неделя			ОФП. Совершенствование игровых действий в защите и нападении. Учебная игра.	
18 неделя			Подведение итогов за семестр. Установка на дальнейшее самостоятельное спортивное совершенствование.	2

Всего в II п/г 36 часов, из них лекций 2 часа, практических занятий 34 часов.

Всего за год 68 часов, из них лекций 4 часа, практических занятий 64 часов.

Учитель _____ Гусева М.А.

Руководитель кафедры (МО) _____ Волкова Е.В.

Тематическое планирование
учебных занятий по физической культуре (волейбол) для 11 классов
МБОУ «Инженерный лицей НГТУ»
2017/2018 учебный год, I-е полугодие

Недели	Виды и содержания учебных занятий			
	Лекции	Кол. часов	Практические занятия	Кол. часов
1 неделя	Вводное занятие. Ознакомление с нормами ГТО. Инструктаж по технике безопасности.	2		
2 неделя			Правила поведения во Дворце спорта (в раздевалках, спортивных площадках) Знакомство с правилами игры в волейбол.	2
3 неделя			Обучение перемещениям и стойкам волейболиста. Общая физическая подготовка.	2
4 неделя			Общая и специальная физическая подготовка.	2
5 неделя			Общая и специальная физическая подготовка.	2
6 неделя			Обучение верхней и нижней передаче.	2
7 неделя			Совершенствование передач в парах.	2
8 неделя			Обучение верхней и прямой подаче.	2

Недели	Виды и содержания учебных занятий			
	Лекции	Кол.часов	Практические занятия	Кол.часов
9 неделя			Волейбол. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу. Двусторонняя игра.	2
10 неделя			Волейбол. Совершенствование техники блокирования, индивидуальных действий Двусторонняя игра.	2
11 неделя			Волейбол. Совершенствование техники групповых действий и командных действий. Двусторонняя игра.	2
12 неделя			Волейбол. Правила игры. Методика судейства соревнований. Учебная игра с заданием.	2
13 неделя			Волейбол. Правила игры. Методика судейства соревнований. Учебная игра с заданием.	2
14 неделя			Волейбол. Техническая подготовка волейболиста. Специальные упражнения в группах через сетку. Учебная игра с заданием.	2
15 неделя			Волейбол. Техника игры в волейбол. Техника нападения, техника защиты. Учебная игра с заданием.	2
16 неделя			Волейбол. Передачи мяча. Совершенствование ранее изученных способов ловли и передачи мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.	2

Всего в I п/г 32 часа, из них лекций 2 часа, практических занятий 30 часов.

Учитель _____ Гусева М.А.
Руководитель кафедры (МО) _____ Волкова Е.В.

Тематическое планирование
учебных занятий по физической культуре (волейбол) для 11 классов
МБОУ «Инженерный лицей НГТУ»
2017/2018 учебный год, II-е полугодие

Недели	Виды и содержания учебных занятий			
	Лекции	Кол.часов	Практические занятия	Кол.часов
1 неделя	Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с нормами ГТО. Общая физическая подготовка.	2		
2 неделя			Обучение персональной защите. Учебно-тренировочная игра.	2
3 неделя			Совершенствование передачи мяча в движении с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра. ОФП.	2
4 неделя			Броски из-за трехочковой линии. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	2
5 неделя			Совершенствование быстрого прорыва в парах, тройках против организованной защиты. Специальная физическая подготовка.	2
6 неделя			Обучение зонной защите. Учебная игра. СФП.	2
7 неделя			Прием контрольного норматива по физической подготовке.	2
8 неделя			Учебные игры с применением зонной защиты.	2
9 неделя			ОФП. Обучение игре в защите (борьба за отскок, добивание, подбор мяча).	2
10 неделя			ОФП. Броски со средней и дальней дистанции, штрафные броски.	2

Недели	Виды и содержания учебных занятий			
	Лекции	Кол.часов	Практические занятия	Кол.часов
11 неделя			ОФП. Совершенствование игровых действий в защите и нападении.	2
12 неделя			ОФП. Повтор основных технических элементов (ведение, финты, передачи, двушажная техника, броски).	2
13 неделя			ОФП. Совершенствование игровых действий в защите и нападении.	2
14 неделя			ОФП. Прием контрольного норматива по технической подготовке.	2
15 неделя			ОФП. Учебно-тренировочные игры. Обучение судейству.	2
16 неделя			ОФП. Обучение постановке заслонов. Учебная игра.	2
17 неделя			ОФП. Совершенствование игровых действий в защите и нападении.	
18 неделя			Подведение итогов за семестр. Установка на дальнейшее самостоятельное спортивное совершенствование.	2

Всего в II п/г 36 часов, из них лекций 2 часа, практических занятий 34 часов.

Всего за год 68 часов, из них лекций 4 часа, практических занятий 64 часов.

Учитель _____ Гусева М.А.
Руководитель кафедры (МО) _____ Волкова Е.В.

Тематическое планирование
учебных занятий по физической культуре (плавание) для 10-11 классов
МБОУ «Инженерный лицей НГТУ»
 2017/2018 учебный год, I-е полугодие

Недели	Виды и содержания учебных занятий			
	Лекции	Кол.часов	Практические занятия	Кол.часов
1 неделя	Вводное занятие. Ознакомление с нормами ГТО. Инструктаж по технике безопасности.	2		
2 неделя			Выявление начальных умений плавания (практическое занятие)	2
3 неделя			Изучение техники плавания способом кроль на груди (техника работы ног). Выдох в воду.	2
4 неделя			Совершенствование техники плавания способом кроль на груди (техника работы ног). Выдох в воду.	2
5 неделя			Изучение техники плавания способом кроль на груди (техника работы рук). Совершенствование техники плавания способом кроль на груди (техника работы ног), выдоха в воду.	2
6 неделя			Повторение изученных элементов техники плавания способом кроль на груди. Изучение техники старта способом кроль на груди.	2
7 неделя			Плавание в полной координации способом кроль на груди. Повторение и закрепление техники старта.	2
8 неделя			Техника старта способом кроль на груди. Учет контрольного норматива.	2

Недели	Виды и содержания учебных занятий			
	Лекции	Кол.часов	Практические занятия	Кол.часов
9 неделя			Изучение техники плавания способом кроль на спине (техника работы ног). Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	2
10 неделя			Изучение техники плавания способом кроль на спине (техника работы рук). Изучение техники старта способом кроль на спине.	2
11 неделя			Совершенствование техники плавания способом кроль на спине и на груди. Совершенствование и закрепление техники старта способом кроль на спине.	2
12 неделя			Изучение техники поворота способом кроль на груди и на спине. Закрепление пройденного материала.	2
13 неделя			Техника старта способом кроль на спине. Учет контрольных нормативов.	2
14 неделя			Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и на спине в полной координации. Совершенствование техники поворота способом кроль на груди и на спине.	2
15 неделя			Плавание на время 50м способом кроль на груди или на спине Учет контрольного норматива.	2
16 неделя			Повторение изученного материала. Водное поло, элементы прикладного плавания.	2

Всего в I п/г 32 часа, из них лекций 2 часа, практических занятий 30 часов.

Учитель _____ Васильева И.А.

Руководитель кафедры (МО) _____ Волкова Е.В.

Тематическое планирование
учебных занятий по физической культуре (легкая атлетика) для 10-11 классов
МБОУ «Инженерный лицей НГТУ»
2017/2018 учебный год, II-е полугодие

Недели	Виды и содержания учебных занятий			
	Лекции	Кол.часов	Практические занятия	Кол.часов
1 неделя	Вводное занятие. Ознакомление с нормами ГТО. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	2		
2 неделя			Изучение техники высокого и низкого старта. Общая физическая подготовка	2
3 неделя			Совершенствование техники высокого и низкого старта. Специальные беговые упражнения.	2
4 неделя			Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег.	2
5 неделя			Бег 30 метров с низкого старта. Специальная физическая подготовка.	2
6 неделя			Изучение техники прыжка в длину с места. Развитие прыжковой выносливости.	2
7 неделя			Бег 60 метров с низкого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2
8 неделя			Прыжковые и беговые серии. Эстафетный бег.	2
9 неделя			Учет контрольного норматива. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
10 неделя			Развитие скоростно-силовой выносливости. Бег 500 метров (мальчики), 300 метров (девочки).	2

Недели	Виды и содержания учебных занятий			
	Лекции	Кол.часов	Практические занятия	Кол.часов
11 неделя			Развитие общей выносливости. Бег 1000 метров.	2
12 неделя			Общая физическая подготовка. Бег до 2000 метров.	2
13 неделя			Учет контрольного норматива. Развитие выносливости, медленный бег.	2
14 неделя			Развитие силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, общая физическая подготовка.	2
15 неделя			Изучение техники эстафетного бега 4×100 метров. Передача эстафетной палочки.	2
16 неделя			Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие физических качеств.	2
17 неделя			Закрепление техники эстафетного бега. Развитие двигательных способностей и физических качеств.	2
18 неделя			Специальная физическая подготовка. Закрепление пройденного материала.	2
19 неделя			Специальная физическая подготовка. Закрепление пройденного материала.	2
20 неделя			Подведение итогов за семестр. Подвижные игры.	2

Всего в II п/г 40 часов, из них лекций 2 часа, практических занятий 38 часов.

Всего за год 72 часа, из них лекций 4 часа, практических занятий 68 часов.

Учитель _____ Волкова Е.В.

Руководитель кафедры (МО) _____ Волкова Е.В.

Тематическое планирование
учебных занятий по физической культуре
(спортивно-оздоровительная деятельность) для 10 классов 3-й час
2017/2018 учебный год, I-е полугодие

Недели	Виды и содержания учебных занятий			
	Лекции	Кол.часов	Практические занятия	Кол.часов
1 неделя	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности физической подготовкой. Ознакомление с нормами ГТО. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки	1		
2 неделя			Легкая атлетика: высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30-60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
3 неделя			Легкая атлетика: бег на время 60 м с высокого старта Развитие скоростных способностей	1
4 неделя			Легкая атлетика: техника бега на средние дистанции, общая физическая подготовка	1
5 неделя			Легкая атлетика: развитие выносливости. 6 минутный бег. Правила соревнований по кроссу	1
6 неделя			Легкая атлетика: специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	1
7 неделя			Легкая атлетика: техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8 неделя			Легкая атлетика: метание мяча с разбега на дальность. Правила соревнований по метаниям	1

Недели	Виды и содержания учебных занятий			
	Лекции	Кол.часов	Практические занятия	Кол.часов
9 неделя			Легкая атлетика: развитие общей выносливости, координации движений, силовой и прыжковой выносливости	1
10 неделя			Гимнастика с основами акробатики: строевые упражнения, Развитие силовых способностей, подтягивания в висе на перекладине	1
11 неделя			Гимнастика с основами акробатики: кувырки вперед. Два кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках	1
12 неделя			Гимнастика с основами акробатики: техника выполнения комбинаций из разученных элементов. Прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг	1
13 неделя			Настольный теннис: правила игры, техника прямой подачи и приема прямой подачи	1
14 неделя			Настольный теннис: техника подрезки справа и слева, техника наката справа и слева	1
15 неделя			Настольный теннис: игра с соперником и в парах. Совершенствование ловкости, быстроты реакции	1
16 неделя			Общая физическая подготовка. Закрепление пройденного материала	1

Всего в I п/г 16 часов, из них лекций 1 час, практических занятий 15 часов

Учитель _____ Волкова Е.В.

Тематическое планирование
учебных занятий по физической культуре
(спортивно-оздоровительная деятельность) для 10 классов 3-й час
2017/2018 учебный год, II-е полугодие

Недели	Виды и содержания учебных занятий			
	Лекции	Кол.часов	Практические занятия	Кол.часов
1 неделя	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с нормами ГТО. Температурные нормы при занятиях на лыжах	1		
2 неделя			Лыжная подготовка: изучение техники попеременного двухшажного хода. Ознакомление с бесшажным одновременным ходом.	1
3 неделя			Лыжная подготовка: техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Дистанция до 1000м.	1
4 неделя			Лыжная подготовка: изучение техники спусков со склона до 45* в средней стойке, технике подъема «елочкой» на склоне до 45*	1
5 неделя			Лыжная подготовка: закрепление техники спусков со склона до 45* в среднем темпе. Дистанцию до 2 км в медленном темпе.	1
6 неделя			Лыжная подготовка: изучение техники поворота «плугом». Дистанция до 2 км со средней скоростью.	1
7 неделя			Лыжная подготовка: совершенствование техники подъема «елочкой» и спуска в средней стойке. Техника подъема «елочкой» на оценку.	1
8 неделя			Лыжная подготовка: изучение одновременного одношажного хода (основной вариант). Совершенствование техники ходьбы на лыжах	1
9 неделя			Баскетбол: техника передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу	1
10 неделя			Баскетбол: техника бросков в кольцо после ведения и после передачи. Учебная игра 4x4 и 5x5	1

Недели	Виды и содержания учебных занятий			
	Лекции	Кол.часов	Практические занятия	Кол.часов
11 неделя			Баскетбол: техника ловли мяча после отскока от щита. Учебная игра 3х3 и 4х4	1
12 неделя			Баскетбол: техника передачи правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча	1
13 неделя			Баскетбол: технические и тактические действия в защите. Учебно-тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5	1
14 неделя			Баскетбол: техника штрафного броска. Учебная игра на одно кольцо	1
15 неделя			Волейбол: техника передачи мяча сверху через сетку. Техника передачи мяча в тройках с перемещением	1
16 неделя			Волейбол: передачи мяча сверху с переменной мест. Работа в 3-ах и 4-ах, приём мяча от сетки	1
17 неделя			Волейбол: техника приёма мяча снизу после подачи. Совершенствование координационных способностей	1
18 неделя			Волейбол: техника верхней прямой подачи. Учебная игра 6х6 в три передачи	1
19 неделя			Волейбол: техника и тактика в нападении Учебная игра с привлечением судейства	1
20 неделя			Волейбол: техника верхней прямой подачи. Учебно-тренировочная игра в три передачи	1

Всего в II п/г 20 часов, из них лекций 1 час, практических занятий 19 часов.

Всего за год 36 часов, из них лекций 2 часа, практических занятий 34 часа.

Учитель _____ Волкова Е.В.

Тематическое планирование
учебных занятий по физической культуре
(спортивно-оздоровительная деятельность) для 11 классов 3-й час
2017/2018 учебный год, I-е полугодие

Недели	Виды и содержания учебных занятий			
	Лекции	Кол.часов	Практические занятия	Кол.часов
1 неделя	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности физической подготовкой. Ознакомление с нормами ГТО. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки	1		
2 неделя			Легкая атлетика: низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30-60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
3 неделя			Легкая атлетика: бег на время 100 м с низкого старта Развитие скоростных способностей	1
4 неделя			Легкая атлетика: техника бега на средние дистанции, общая физическая подготовка	1
5 неделя			Легкая атлетика: развитие выносливости. 6 минутный бег. Правила соревнований по кроссу	1
6 неделя			Легкая атлетика: специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	1
7 неделя			Легкая атлетика: техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8 неделя			Легкая атлетика: метание мяча с разбега на дальность. Правила соревнований по метаниям	1

Недели	Виды и содержания учебных занятий			
	Лекции	Кол.часов	Практические занятия	Кол.часов
9 неделя			Легкая атлетика: метание мяча с разбега на дальность. Правила соревнований по метаниям	1
10 неделя			Гимнастика с основами акробатики: вольные упражнения, лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы	1
11 неделя			Гимнастика с основами акробатики: подтягивания, лазания по гимнастической лестнице без помощи ног (юноши), вис на согнутых руках (девушки)	1
12 неделя			Гимнастика с основами акробатики: прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг), полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря	1
13 неделя			Настольный теннис: правила игры, техника прямой подачи и приема прямой подачи	1
14 неделя			Настольный теннис: техника подрезки справа и слева, техника наката справа и слева	1
15 неделя			Настольный теннис: игра с соперником и в парах. Совершенствование ловкости, быстроты реакции	1
16 неделя			Общая физическая подготовка. Закрепление пройденного материала	1

Всего в I п/г 16 часов, из них лекций 1 час, практических занятий 15 часов

Учитель _____ Волкова Е.В.

Тематическое планирование
учебных занятий по физической культуре
(спортивно-оздоровительная деятельность) для 11 классов 3-й час
2017/2018 учебный год, II-е полугодие

Недели	Виды и содержания учебных занятий			
	Лекции	Кол.часов	Практические занятия	Кол.часов
1 неделя	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с нормами ГТО. Температурные нормы при занятиях на лыжах	1		
2 неделя			Лыжная подготовка: техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода.	1
3 неделя			Лыжная подготовка: техника перехода с одного хода на другой. Развитие общей выносливости	1
4 неделя			Лыжная подготовка: техника одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода	1
5 неделя			Лыжная подготовка: техника спусков с поворотами, преодоление спусков	1
6 неделя			Лыжная подготовка: прохождение дистанции до 5 км (ю), до 3км (д) применяя одновременный и попеременный двухшажный ходы	1
7 неделя			Лыжная подготовка: лыжные гонки на скорость, совершенствование техники ходьбы на лыжах	1
8 неделя			Баскетбол: техника передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу	1
9 неделя			Баскетбол: техника бросков в кольцо после ведения и после передачи. Учебная игра 4х4 и 5х5	1
10 неделя			Баскетбол: техника ловли мяча после отскока от щита. Учебная игра 3х3 и 4х4	1

Недели	Виды и содержания учебных занятий			
	Лекции	Кол.часов	Практические занятия	Кол.часов
11 неделя			Баскетбол: техника передачи правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча	1
12 неделя			Баскетбол: технические и тактические действия в защите. Учебно-тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5	1
13 неделя			Баскетбол: техника штрафного броска. Учебная игра на одно кольцо	1
14 неделя			Волейбол: техника передачи мяча сверху через сетку. Техника передачи мяча в тройках с перемещением	1
15 неделя			Волейбол: передачи мяча сверху с переменной мест. Работа в 3-ах и 4-ах, приём мяча от сетки	1
16 неделя			Волейбол: техника приёма мяча снизу после подачи. Совершенствование координационных способностей	1
17 неделя			Волейбол: техника верхней прямой подачи. Учебная игра 6х6 в три передачи	1
18 неделя			Волейбол: техника и тактика в нападении Учебная игра с привлечением судейства	1

Всего в II п/г 18 часов, из них лекций 1 час, практических занятий 17 часов.

Всего за год 34 часа, из них лекций 2 часа, практических занятий 32 часа.

Учитель _____ Волкова Е.В.

5 ступень — Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

 - бронзовый значок	 - серебряный значок	 - золотой значок
---	---	--

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16

Испытания (тесты) по выбору

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на					

	дистанцию 10 км					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В лицее 4 оснащенных всем необходимым оборудованием спортивных зала, лыжная база, на улице уроки проводятся с использованием хоккейной коробки для метания, беговой дорожки 100 метров, стадиона в. ч. 34148. Большой спортивный зал размещен на 1 этаже основного здания образовательного учреждения .

Размер спортивного зала предусматривает выполнение в полном объеме программы по физическому воспитанию и возможность проведения внеурочных спортивных занятий с обучающимися.

Площадь спортивного зала 258,7кв.м., высота 6 м.

При спортивном зале имеется комната для тренеров – 13,0 кв. м., раздевалки для мальчиков и девочек, общей площадью 24,7 кв. м; уборные и душевые для девочек и мальчиков, снарядная, площадью 10,6 кв. м.

Малый спортивный зал размещен на 1 этаже основной пристройки образовательного учреждения (в пристройке).

Площадь малого спортивного зала 81,4кв.м., высота 6,82 м.

При малом спортивном зале имеется тренерская – 9,9 кв. м. и снарядная – 7,3 кв. м.

В состав помещений физкультурно-спортивного назначения включены: тренажерный зал – 148,1кв.м., оборудованный раздевалкой – 17,2 кв. м. и душевой – 14,0 кв. м. а также зал ЛФК – 70,0кв.м.,

Информационно-образовательная среда МБОУ лицей № 81 обеспечивает мониторинг здоровья учащихся. Для этого в кабинете физкультуры имеется компьютер, на котором можно работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры участвует в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Всем учителям физкультуры обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалами образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры включает содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Класс	№ учебника в ФП учебников 2012-2013 уч. г.	Предметная область	Предмет	Авторы учебника	Издательство
5 класс	1.2.7.1.2.1	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	Вилинский М.Я., Туревский И.М. Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Веленского М.Я.	“Просвещение”
6 класс	1.2.7.1.2.1	Физическая культура и основы безопасности	Физическая культура	Веленский М.Я., Туревский И.М. Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред.	“Просвещение”

		жизнедеятельности		Веленского М.Я.	
7 класс	1.2.7.1.2.1	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	Веленский М.Я., Туревский И.М. Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Веленского М.Я.	“Просвещение”
8 класс	1.2.7.1.2.	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	Лях В.И.	“Просвещение”
9 класс	1.2.7.1.2.2	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	Лях В.И.	“Просвещение”

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (имеющееся количество) Основная школа	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре. Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)	Д (1)	Находятся в тренерской комнате
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д (1)	Находятся в тренерской комнате
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д (1)	Находятся в тренерской комнате
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. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая	К (1)	Находятся в тренерской комнате

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (имеющееся количество) Основная школа	Примечание
	культура. 8-9 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5-7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii 5-7kl/index.html Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд		
	В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah 10-11/index.html	(1)	Находятся в тренерской комнате
	В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль») Г. А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам!») Г. А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г. А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)	(1) (1) (отсутствует) (отсутствует)	Находятся в тренерской комнате
I_5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.	Д (3)	Находятся в тренерской комнате
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей. Методический журнал для учителей физической культуры и тренеров “Спорт в школе”	Д (1)	Находится в тренерской комнате
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д (отсутствует)	
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д (1)	Находится на стенде в большом спортивном зале
2.2	Плакаты методические. Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям	Д (отсутствуют)	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения. Фотографии спортсменов школы.	Д (1)	Находятся в тренерской.
3	Экранно-звуковые пособия		

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (имеющееся количество) Основная школа	Примечание
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д (отсутствуют)	
3.2	Аудиозаписи. Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников	Д (10)	Находятся на компьютере в тренерской комнате.
4	Технические средства обучения		
4.1	Радиомикрофон (петличный)	Д (2)	Находится у звукооператора.
4.2	Мегафон	Д (1)	Находится на лыжной базе.
4.3	Мультимедийный компьютер. Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио-и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)	Д (1)	Находится у звукооператора.
4.5	Сканер	Д (1)	Находятся в тренерской комнате
4.6	Принтер лазерный	Д (1)	Находятся в тренерской комнате
4.7	Копировальный аппарат	Д (1)	Находятся в тренерской комнате
4.8	Цифровая видеокамера	Д (1)	Находится в вожатской комнате.
4.9	Цифровая фотокамера	Д (1)	Находится в вожатской комнате.
4.10	Мультимедиа проектор	Д (1)	Находится у заместителя по учебно-воспитательной работе Бусурматоровой Л.А.
4.11	Экран (на штативе или навесной) Минимальные размеры 1,25 x 1,25	Д (1)	Находится у заместителя по учебно-воспитательной работе Бусурматоровой Л.А.
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	Г (15)	Большой зал, малый зал
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г (3)	Большой зал, малый

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (имеющееся количество) Основная школа	Примечание
			зал, зал ЛФК
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г (1)	Большой зал
5.4	Козёл гимнастический	Г (1)	Большой зал
5.5	Конь гимнастический	Г (1)	Большой зал
5.6	Перекладина гимнастическая	Г (2)	Большой зал (мужская, женская)
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г (1)	Большой зал
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г (1)	Большой зал
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г (10)	Большой зал, малый зал, зал ЛФК
5.1 0	Комплект навесного оборудования. В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания	Г (1)	Большой зал
5.1 1	Скамья атлетическая наклонная	Г (1)	Тренажерный зал
5.1 2	Гантели наборные	Г (6)	Тренажерный зал
5.1 3	Коврик гимнастический	К (12)	зал ЛФК
5.1 4	Акробатическая дорожка	Г (Отсутствует)	
5.1 5	Маты гимнастические	Г (18)	Большой зал, малый зал
5.1 6	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г (14)	Большой зал, малый зал, зал ЛФК
5.1 7	Мяч малый (теннисный)	К (5)	Большой зал
5.1 8	Скакалка гимнастическая	К (30)	Большой зал, малый зал, зал ЛФК, Тренажерный зал
5.1 9	Палка гимнастическая	К (30)	Большой зал, малый зал, зал ЛФК
5.2 0	Обруч гимнастический	К (15)	Большой зал, малый зал, зал ЛФК
5.2 1	Коврики массажные	Г (Отсутствуют)	
5.2 2	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д (Отсутствует)	
5.2 3	Сетка для переноса малых мячей	Д (2)	Тренерская комната
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.2 4	Планка для прыжков в высоту	Д (1)	Большой зал
5.2 5	Стойка для прыжков в высоту	Д (1)	Большой зал
5.2 6	Флажки разметочные на опоре	Г (8)	Большой зал
5.2	Лента финишная	Д (1)	Тренерская комната

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (имеющееся количество) Основная школа	Примечание
7			
5.2 8	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г (1)	Большой зал
5.2 9	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д (1)	Тренерская комната
5.3 0	Номера нагрудные	Г (20)	Тренерская комната
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
5.3 1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д (6)	Большой зал
5.3 2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г (6)	Большой зал
5.3 3	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г (51)	Большой зал
5.3 4	Сетка для переноса и хранения мячей	Д (2)	Тренерская комната
5.3 5	Жилетки игровые с номерами	Г (20)	Большой зал
5.3 6	Стойки волейбольные универсальные	Д (2)	Большой зал
5.3 7	Сетка волейбольная	Д (1)	Большой зал
5.3 8	Мячи волейбольные	Г (20)	Большой зал
5.3 9	Табло перекидное	Д (2)	Большой зал
5.4 0	Ворота для мини-футбола	Д (Отсутствуют)	
5.4 1	Сетка для ворот мини-футбола	Д (Отсутствуют)	
5.4 2	Мячи футбольные	Г (2)	Большой зал
5.4 3	Номера нагрудные	Г (20)	Большой зал
5.4 4	Ворота для ручного мяча	Д (Отсутствуют)	
5.4 5	Мячи для ручного мяча	Г (Отсутствуют)	
5.4 6	Компрессор для накачивания мячей (насос ручной)	Д (1)	Большой зал
<i>Туризм</i>			
5.4 7	Палатки туристские (двухместные)	Г (2)	Большой зал
5.4 8	Рюкзаки туристские	Г (1)	Большой зал
5.4 9	Комплект туристский бивуачный	Д (1)	Большой зал
<i>Измерительные приборы</i>			

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (имеющееся количество) Основная школа	Примечание
5.5 0	Пульсометр	Г (Отсутствует)	
5.5 1	Шагомер электронный	Г (Отсутствует)	
5.5 2	Комплект динамометров ручных	Д (1)	Тренерская комната
5.5 3	Динамометр становой	Д (1)	Тренерская комната
5.5 4	Ступенька универсальная (для степ - теста)	Г (3)	Зал ЛФК
5.5 5	Тонومتر автоматический	Д (1)	Медицинский кабинет
5.5 6	Весы медицинские с ростомером	Д (1)	Медицинский кабинет
Средства первой помощи			
5.5 7	Аптечка медицинская	Д (1)	Тренерская комната
6 Спортивные залы (кабинеты)			
6.1	Спортивный зал игровой. С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек		Для урочных занятий, внеурочных, проведения общих спортивных соревнований.
6.2	Спортивный зал гимнастический (малый зал)		Для проведения урочных и внеурочных занятий с начальной школой.
6.3	Зоны рекреации. Для проведения динамических пауз (перемен)		Коридоры школы.
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. Включает в себя стеллажи, контейнеры		Большой спортивный зал, малый спортивный зал, зал лфк
7 Пришкольный стадион (площадка)			
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д (1)	Территория зала №81
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д (1)	За хоккейной коробкой
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д (1)	Установка собирается в большом зале.
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д (1)	Хоккейная коробка

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество (имеющееся количество) Основная школа	Примечание
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д (1)	Территория передзданиемлицея
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д (1)	Территория передзданиемлицея
7.7	Гимнастический городок	Д (1)	Территория передзданиемлицея
7.8	Лыжная трасса	Д (1)	Нааллеегородка

8. Планируемые результаты изучения предмета «физическая культура» в основной школе

Планируемые результаты изучения предмета физическая культура, как и остальных учебных предметов, в соответствии с ФГОС направлены на обеспечение:

- формирования российской гражданской идентичности обучающихся;
- преемственности основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего (полного) общего, профессионального образования;
- духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся;
- формирования содержательно-критериальной основы оценки результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования;
- условий создания социальной ситуации развития обучающихся, обеспечивающей их социальную самоидентификацию посредством лично значимой деятельности.
- формирования готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;
- проектирования и конструирования социальной среды развития обучающихся в системе образования;
- активной учебно-познавательной деятельности обучающихся;
- построения образовательного процесса с учётом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.
- становления личностных характеристик выпускника («портрет выпускника основной школы»):
- любящего свой край и своё Отечество, знающего русский и родной язык, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;
- осознающего и принимающего ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального российского народа, человечества;
- активно и заинтересованно познающего мир, осознающего ценность труда, науки и творчества;
- умеющего учиться, осознающего важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способного применять полученные знания на практике;
- социально активного, уважающего закон и правопорядок, соизмеряющего свои поступки с нравственными ценностями, осознающего свои обязанности перед семьёй, обществом, Отечеством;
- уважающего других людей, умеющего вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;
- осознанно выполняющего правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды;
- ориентирующегося в мире профессий, понимающий значение профессиональной деятельности для человека в интересах устойчивого развития общества и природы.

Таким образом, что бы соответствовать планируемым результатам становления личностных характеристик выпускника учебный курс должен создать условия в различных областях

физической культуры, способствующих освоению учебного материала на базовом (**Выпускник научится**) и повышенном (**Выпускник получит возможность научиться**) уровнях, кроме того создать для одарённых обучающихся предпосылки освоения учебного материала на высоком уровне.

В области знаний о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

В области способов двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

В области физического совершенствования

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В процессе освоения раздела «Гимнастика с элементами акробатики».

Выпускник научится:

- выполнять упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах;
- выполнять гимнастические упражнения в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации

Выпускник получит возможность научиться:

- большому разнообразию гимнастических упражнений, для развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости);
- воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма, смелости, решительности, уверенности, самоконтроля и самооценки достигнутых результатов;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

В процессе освоения раздела «Лёгкая атлетика»

Выпускник научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения бега на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метаниях с разбега (согласованности движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда);
- выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

Выпускник получит возможность научиться:

- развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей;
- выполнению упражнений в разнообразных условиях (дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей);
- воспитывать морально-волевые качества;
- укрепить здоровье и приобщиться к закаливанию.
- более сложным спортивным способам прыжков;
- формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

В процессе освоения раздела «Лыжная подготовка (лыжные гонки)»

Выпускник научится:

- технике классических лыжных ходов;
- равномерному прохождению на лыжах дистанции длиной 2—3 км.
- правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км

Выпускник получит возможность научиться:

- способам устранения ошибок в технике лыжных ходов, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.
- фиксировать время прохождения каждого круга и последующим анализом результатов;
- проводить самостоятельные занятия по лыжной подготовке;
- развивать выносливость учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

В процессе освоения раздела «Элементы единоборств»

Выпускник получит возможность научиться:

- ориентироваться в пространстве;
- быстро реагировать и перестраивать свои двигательные действия;
- владеть равновесием, вестибулярной устойчивостью, способностью к произвольному расслаблению мышц, дифференцировки силовых параметров движения;
- овладению жизненно важными навыками единоборств;
- развитию скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости;
- воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

В процессе освоения раздела «Спортивные игры»

Выпускник научится:

- ориентироваться в пространстве;
- быстро реагировать и перестраивать двигательные действия;
- точно дифференцировать и оценивать пространственные, временные и силовые параметры движений;
- согласованию отдельных движений в целостные комбинации;

Выпускник получит возможность научиться:

- развивать силовые, скоростные способности, выносливость, а также развивать всевозможные сочетания этих групп способностей;
- развивать восприятие, внимание, память, мышление, воображение;
- воспитать, за счёт соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников, нравственные и волевые качества;
- самостоятельным занятиям спортивными играми.

В процессе освоения раздела «Плавание»

Выпускник получит возможность научиться:

- надёжному и длительному плаванию в глубокой воде;
- стартовым прыжкам, нырянию и плавания под водой особое внимание следует уделять

- соблюдению правил техники безопасности самостоятельных занятий плаванием.

9. Система оценки достижения планируемых результатов изучения учебного курса физической культуры.

Содержанием комплексного контроля достижения планируемых результатов является оценка и анализ следующих видов подготовленности учащихся:

теоретической (оценка сформированности теоретических знаний обучающихся)

кондиционной (оценка уровня физических способностей (качеств) обучающихся).

координационной (оценка уровня развития ловкости обучающихся)

технической (оценка степени сформированности технических умений и навыков обучающихся)

функциональной (оценка уровня морфофункциональных возможностей организма обучающихся)

В физическом воспитании выделяют следующие виды контроля по всем вышеуказанным видам подготовленности: **предварительный, текущий и итоговый**, в свою очередь все виды контроля имеют собственные критерии оценки.

Предварительный контроль можно осуществлять с целью выявления начального уровня подготовленности (по всем разделам), тогда он оценивается (для учителя – «зачтено», «не зачтено») исключительно для понимания стартовых позиций, отметки учащимся не выставляются.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью определения эффективности процесса обучения.

Итоговый контроль включает в себя оценку освоения видов подготовленности.

Общий (плановый) контроль проходит после изучения каждого раздела (элементов того или иного вида спорта) на последнем – контрольном этапе обучения двигательным действиям, после получения теоретических сведений об изучаемых элементах и решения всех задач обучения: повторения (восстановления предыдущего двигательного опыта), разучивания основы и деталей техники, закрепления (четкого и слитного выполнения основы и всех деталей техники), совершенствования (выполнения изученного двигательного действия в усложненных, игровых или соревновательных условиях). Возможно, либо проведение контроля во всех трёх составляющих на одном уроке для одного или нескольких учащихся (индивидуальным или групповым методом), либо проведение каждой составляющей контроля на отдельном уроке, но со всеми учащимися (поточным или фронтальным методом).

Выборочный (текущий) контроль ведется на каждом уроке.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризует степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками. Способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и 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 (различные виды ловкости).
Оценивание подготовленности по физической культуре несёт в себе не только оценочную, но и стимулирующую и воспитательную функцию.

Оценивание осуществляется с учётом темпа (динамики развития физических качеств за определённый период времени)

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает личностный прирост в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы, освоенным за четверть: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, элементы баскетбола, волейбола и футбола – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, оценок за освоение знаний по темам, выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти, при этом преимущественное значение имеют оценки за приобретённые умения и навыки осуществлять двигательную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

Контроль за теоретической подготовленностью (основам знаний) осуществляется двумя способами: устно (опрос) или письменно (тест).

Устный ответ оценивается по следующим критериям:

«удовлетворительно» - обучающийся владеет от 50 до 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне (т.е. оценивается то чему ученик должен научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре),

- отвечает по предложенному учителем плану, с наводящими вопросами,
- либо в его ответе по собственному плану отсутствует логическая последовательность;
- имеются пробелы в знании материала (менее 50%), не препятствующие успешному дальнейшему его изучению
- нет должной аргументации;
- нет опоры на собственный опыт.

искажил сущность излагаемого материала, нарушил последовательность и логичность, но может привести практические примеры.

«не удовлетворительно» - обучающийся владеет менее 50% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне;

- не понимает сущности изучаемого материала;
- не может привести практических примеров использования изученного.

«хорошо» - обучающийся владеет 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне, кроме того обучающийся владеет от 50% до 75% знаниями по изучаемому разделу на повышенном уровне (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре),

- обучающийся понимает сущность изучаемого материала, логично его излагает с использованием конкретных примеров;
- применяет материал в собственном опыте самостоятельно на практике.

«отлично» - обучающийся владеет 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне, кроме того обучающийся владеет от 75% до 100% знаниями по изучаемому разделу на повышенный уровень (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре),

- обучающийся понимает сущность изучаемого материала, логично и полно его излагает с использованием конкретных примеров;
- демонстрирует глубокое понимание сущности материала;
- применяет материал в собственном опыте самостоятельно на практике.

Письменный ответ – тестирование, имеют большое разнообразие форм и поддающиеся количественной оценке. **Темы контрольных тестирований:** 1.Гимнастика, 2.Лёгкая атлетика, 3.Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, 4.Лыжная подготовка;

Задания в тестах бывают:

закрытой формы (выбор одного из правильных ответов из нескольких предложенных; открытой формы (дополнение основы собственной формулировкой ответа);

на установление соответствий между элементами двух множеств, представленных в списках;

на установление правильной последовательности каких-либо сведений.

Задания по уровню сложности: не менее 70% - базовый уровень, 20-30% повышенный, 10% могут быть включены задания высокого уровня (не обязательные для выполнения, рассчитанные на выявление одаренных обучающихся)

Письменные тесты оцениваются с помощью ключей по следующей схеме:

«удовлетворительно»- обучающийся ответил правильно на 50-100% заданий базового уровня;

«не удовлетворительно» - обучающийся ответил менее чем на 50% заданий базового уровня.

«хорошо» - обучающийся ответил правильно на 100% заданий базового уровня и выполнил верно до 75% заданий повышенного уровня

«отлично» - обучающийся ответил правильно на 100% заданий базового уровня и выполнил от 75% до 100% заданий повышенного уровня;

- имеет творческий потенциал для участия в Олимпиаде по физической культуре, НПК в области здоровьесбережения.

Контроль за кондиционной подготовленностью осуществляется с помощью тестов, оценивающих развитие двигательных качеств. В лицее внедрена это система мониторинга физической подготовленности и физического развития (см. Приложение). Оценка кондиционной подготовленности осуществляется по специальной таблице по возрастным и половым параметрам, где уровень физической подготовленности оценивается, у обучающихся 1 и 2 группы здоровья по следующим критериям:

«удовлетворительно» - личный прирост показателей физической подготовленности

«не удовлетворительно» - нет личного прироста, без объективных причин

«хорошо» - общий уровень физической подготовленности - выше среднего уровня; средний уровень, с личным приростом не менее 10%;

«отлично»- общий уровень физической подготовленности - высокий или выше среднего уровня, с личным приростом не менее 10%.

Контроль за технической подготовленностью (степени сформированности технических умений и навыков обучающихся) осуществляется у всех обучающихся, не имеющих ограничений в изучении оцениваемого двигательного действия (элемента вида спорта).

«удовлетворительно»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но неуверенно или напряжённо

«не удовлетворительно» - двигательное действие не выполнено без объективных причин.

«хорошо» - двигательное действие выполнено правильно и уверенно (заданным способом), но не достаточно легко и чётко; наблюдается скованность движений;

«отлично»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), уверенно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко;

- обучающийся демонстрирует его выполнение в изменённых (усложнённых условиях)

- владеет техникой обучения двигательному действию.

Контроль за уровнем развития координационной подготовленностью осуществляется по итогам контроля за технической подготовленностью в отдельных двигательных действиях или элементах изучаемых видов спорта. Оценка координационной и технической подготовленности осуществляется у всех обучающихся, в тех двигательных действиях к которым они не имеют противопоказаний.

«удовлетворительно»- 50% - 100% изучаемых за четверть двигательных действий (элементов видов спорта) базового уровня (освоены в полном объёме, обучающийся может осуществлять их только под контролем учителя;

«не удовлетворительно»- менее 50% изучаемых за четверть двигательных действий (элементов видов спорта) базового уровня освоены в полном объёме, обучающийся не может осуществлять их даже при помощи учителя;

«хорошо» - 100 % базового уровня изучаемых за четверть двигательных действий (элементы видов спорта) освоены в полном объёме, обучающийся может осуществлять их самостоятельно, кроме того обучающийся владеет до 75% навыков в изучаемом разделе на повышенном уровне (т.е. оценивается то, чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области технических навыков по физической культуре),

- не владеет техникой обучения изученных двигательных действий

«отлично»- обучающийся владеет 100% навыков в изучаемом разделе на базовом уровне, кроме того обучающийся владеет от 75% до 100% умений в изучаемом разделе на повышенном уровне (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области технических навыков по физической культуре).

Контроль за уровнем функциональной подготовленности осуществляется после овладения техникой выполнения двигательного действия (элемента вида спорта) у обучающихся 1 и 2 группы здоровья по нормативам изучаемых видов спорта по таблице «Примерные требования к функциональной (двигательной) подготовленности обучающихся»

Гимнастика: гибкость, координационную, силовую подготовленность;

Лёгкая атлетика: скоростную, скоростно-силовую подготовленность, выносливость;

Подвижные и спортивные игры: ловкость; **Лыжная подготовка:** выносливость

«удовлетворительно» - выполнено в полном объёме без учёта цифровых показателей от 50% до 100% освоенных за четверть двигательных действий (элементов видов спорта) базового уровня, обучающийся может осуществлять их только под контролем учителя;

«не удовлетворительно»- отказ от выполнения задания без объективных причин.

«хорошо» и «отлично»- выставляется обучающемуся основной физкультурной группы достигшим определенного уровня освоения двигательного действия (т.е. – показавшему результат не ниже приведённого в таблице «Примерные требования к функциональной (двигательной) подготовленности обучающихся»).

Точная количественная оценка результатов упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Приложение 1.

Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий

1. **Каинов, А. Н.** Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград: ВГАФК, 2011. - 68 с.
2. **Каинов, А. Н.** Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшкіна. - Волгоград: ВГАФК, 2011. - 52 с.
3. **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся: 10-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2010. - № 1-8.
4. **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - Москва: Просвещение, 2012. - 127 с.
5. **Оценка** качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - Москва: Дрофа, 2013. - 128 с.
6. Безруких, М.М., Сонькина, В.Д. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе [Текст]: методические рекомендации / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. – Москва: Академия, 2010. – 87 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст]. – Москва: ФиС, 2013. – 73 с.