

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Майская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»:	«Согласовано»:	«Утверждаю»:
Руководитель ШМО <u>Низ</u> В.А.Новикова	Заместитель директора школы по УВР МКОУ «Майская СОШ» <u>Добры</u> Л.Ю.Добрынских	Директор МКОУ «Майская СОШ» <u>Суханова</u> А.И.Суханова
Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2019 г.	« <u>30</u> » <u>августа</u> 2019 г.	Приказ № <u>110</u> от « <u>2</u> » <u>09</u> 2019 г.

Рабочая программа по учебному предмету
« **Физическая культура** »
10 класс
на 2019-2020 уч.г.

Составитель: Костылева Светлана Александровна,
учитель физической культуры
первой категории
МКОУ «Майская СОШ»

п. Майский, 2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 классов составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта общего образования, примерной программы по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва «Просвещение 2008г»).

Данная рабочая программа по направлению «Физическая культура» составлена для учащихся 10-11 классов на основе следующих документов: Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобрнауки РФ №1312 от 09.03.2004 г.; Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 г. №1089; Примерная программа основного общего образования по направлению «Физическая культура»; Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования; Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.

Образовательная область «Физическая культура» является элементом инвариантной и вариативной частей базисного учебного плана.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

В основном общем образовании двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и предупреждение раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движения. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовке учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрывается общее представление о прикладно-ориентированной подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью с прикладно-ориентированной физической подготовкой», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» раскрываются способы

деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Программа основывается на преобладании комбинированного урока, предполагающего синхронное присутствие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Рубежный контроль проводится в форме зачета.

Объем программы – 102 часа.

Физическая культура как учебный предмет имеет своей целью:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Изучение предмета «Физическая культура» способствует решению следующих задач:

- 1) содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- 2) обучение основам базовых видов двигательных действий;
- 3) дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- 4) формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- 5) формирование представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- 6) углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- 7) воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, избранных видах спорта в свободное время;
- 8) формирование организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- 9) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- 10) воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- 11) содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Новизна рабочей программы заключается в том, что во все разделы предмета «Физическая культура» включены элементы спортивно-оздоровительных систем, использование здоровьесберегающих технологий, «Профилактика употребления психоактивных веществ, полезный выбор» в объеме 10 класс – 8 часов.

Требования к уровню подготовки обучающихся, освоивших полный курс среднего общего образования

В результате освоения курса физической культуры на базовом уровне обучающийся 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;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолеть искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- 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;
- подготовка к профессиональной деятельности и службе в ВС РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел в программе		1 четверть 10 класс (Ю,Д)	2 четверть 10 класс (Ю,Д)	3 четверть 10 класс (Ю,Д)	4 четверть 10 класс (Ю,Д)
Легкая атлетика	30	15			15
Гимнастика	19		19		
Льжи	15			15	
Спортивные игры Волейбол	17	8	2		7
Спортивные игры Баскетбол	13			13	
(ПУ ПАВ) «Полезный выбор»	8	1	3	2	2
Всего часов	102	24	24	30	24

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

10 класс

Содержательная линия

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»

Тема: «Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика)»

Шейпинг как система занятий по формированию стройной фигуры. Анатомические и медико-биологические основы занятий шейпингом. Понятие о красоте тела и его гармоничном развитии. Возрастные особенности телосложения у женщин. Формы занятий, их структура и принципы планирования. Правила техники безопасности

Тема: « Физическая культура в организации трудовой деятельности человека»

Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний. Значение физической культуры в оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышения работоспособности в режиме дня и недели. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Простейшие сеансы релаксации и самомассажа. Банные процедуры

Тема: «Правовые основы физической культуры и спорта»

ФЗ «О физической культуре и спорте». ФЗ «Об образовании». «Национальная доктрина образования в Российской Федерации». Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года».

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Тема: «Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой»

Индивидуальные комплексы упражнений в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечнососудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Тема: «Аэробика»

Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на

развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Тема: «Планирование содержания и физической нагрузки в режиме дня и недели»

Планирование индивидуальных оздоровительных занятий, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела).

Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Тема: «Наблюдения за индивидуальным здоровьем»

Расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье, физической работоспособностью (например, по показателям пробы PWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

Тема: «Самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью»

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Содержательная линия

«Спортивно-оздоровительная деятельность»

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Тема: «Спортивная подготовка»

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.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе учебных занятий).

Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий»

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Тема: «Контроль режимов физической нагрузки»

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тема: «Тестирование специальных физических качеств»

Тестирование специальных физических качеств в соответствии с избранным видом спорта.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.

Тема: «Гимнастика с элементами акробатики»

Знать/понимать:

- основы биомеханики гимнастических упражнений,
- особенности методики занятий с младшими школьниками,
- техника безопасности при занятиях гимнастикой,
- оказание первой помощи при травмах.

Уметь:

- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора,
- проводить занятия с младшими школьниками.

Уметь использовать:

- программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений;
- самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Совершенствование строевых упражнений.

Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающие упражнений без предметов.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающие упражнений с предметами.

Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.

Освоение и совершенствование висов .

Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (козел в ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений,

акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Девушки. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Тема: «Легкая атлетика»

Знать/понимать:

- биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний;
- виды соревнований по легкой атлетике;
- дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- техника безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- правила соревнований.

Уметь:

- выполнять обязанности судей по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками;

Уметь использовать:

- тренировку в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.
- самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.,

Прыжки в длину с места

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Длительный бег (до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Тема: «Спортивные игры»

Знать/понимать:

- терминологию избранной спортивной игры;
- технику владения мячом;
- технику перемещений,
- индивидуальные групповые и командные атакующие и защитные тактические действия;
- правила игры;
- технику безопасности при занятиях спортивными играми

Уметь:

- организовывать и проводить спортивные игры с учащимися младших классов и сверстниками.
- проводить судейство и комплектовать команды,
- подготовить место для проведения занятий;

Уметь использовать:

- подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр;
- спортивные игры,
- самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Баскетбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Волейбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча.

Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча.

Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

«Лыжная подготовка»

Знать/понимать:

- правила самостоятельного выполнения упражнений.

- значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности;

- виды лыжного спорта.

Уметь:

- демонстрация упражнений;

- помощь в оценке результатов и проведения соревнований;
- подготовить место проведения занятий.

Уметь использовать:

- применять лыжную мазь,
- технику безопасности при занятиях лыжным спортом;
- оказывать помощь при обморожениях и травмах.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)

Профилактика употребления психоактивных веществ (ПУ ПАВ)

«Полезный выбор»

№	Тема
1	Всё меняется
2	Потребности
3	Семья
4	Отношения с родителями
5	Как выбрать профессию
6	Куда пойти учиться
7	Инфекции, передающиеся половым путём
8	итоговое занятие

Оценка уровня физической подготовленности 10 класс.

Мальчики

Подтягивания (кол-во раз) Высокая перекладина			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3x10 м (с.)		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
4	8	11	180	195	230	8,2	8,0	7,3
Бег 30 м (сек.).			Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя			6-минутный бег (м)		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5,2	5,1	4,4	5	9	15	1100	1300	1500

Девочки

Подтягивания (кол-во раз) Низкая перекладина			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3x10 м (с.)		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
6	13	18	160	170	210	9,7	9,3	8,4
Бег 30 м (сек.).			Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя			6-минутный бег (м)		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
6,1	5,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (16-17 лет) 5 ступень ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10м (секунд)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	440	385	375	345	300	285
6.2	или прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
8.1	Метание спортивного снаряда весом	35	29	27	-	-	-

	700г (метров)						
8.2	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	20	16	13
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	-	-	-	17:00	19:00	20:00
9.2	Бег на лыжах 5км (мин:сек)	24:00	26:10	27:30	-	-	-
9.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	-	-	-	16:30	18:00	19:00
9.4	или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек)	23:30	25:30	26:30	-	-	-
10	Плавание на 50м (мин:сек)	0:50	1:05	1:15	1:02	1:18	1:28
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					
Условие	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ					
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

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

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Перечень литературы и средств обучения

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
1.	«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2004г. с учетом базисного учебного плана МКОУ «Майская СОШ».
2.	Учебник по физической культуре Физическая культура.10-11 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха, Любомирский Л.Е., Мэйксон Г.Б.Просвещение.
3.	Полезный выбор. Учебное пособие для 10 и 11 классов по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2003.
4.	Методические издания по физической культуре для учителей
5.	Щит баскетбольный игровой
6.	Стенка гимнастическая
7.	Скамейки гимнастические
8.	Турник
9.	Обручи гимнастические
10.	Комплект матов гимнастических
11.	Аптечка медицинская
12.	Стол для настольного тенниса
13.	Комплект для настольного тенниса
14.	Мячи футбольные
15.	Мячи баскетбольные
16.	Мячи волейбольные
17.	Сетка волейбольная
18.	Спортивный зал
19.	Кабинет учителя
20.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования