

Министерство образования и науки Российской Федерации
(МИНОБРНАУКИ РОССИИ)

федеральное государственное бюджетное специальное учебно-воспитательное учреждение для
детей и подростков с девиантным поведением «Рефтинское специальное профессиональное
училище закрытого типа №1»
(Рефтинское спец. ПУ)

УТВЕРЖДАЮ.

И.о. директора Рефтинского спец. ПУ

А.В. Угловой

«24» августа 2015 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

Среднее общее образование

(ГОС – 2004)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физкультуре среднего общего образования разработана для воспитанников федерального государственного бюджетного специального учебно-воспитательного учреждения для детей и подростков с девиантным поведением «Рефтинское специальное профессиональное училище закрытого типа № 1».

Нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.12.2014 с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 31.03.2015).

2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», с дополнениями и изменениями.

3. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, среднего (полного) общего образования» (в редакции приказов от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 № 39).

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 № 1312».

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 февраля 2012 № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 № 1312».

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

8. Основная образовательная программа основного общего образования Рефтинского спец. ПУ.

9. Учебный план Рефтинского спец. ПУ на 2015-2016 учебный год.

10. Устав Рефтинского спец. ПУ.

11. Примерной программы основного общего образования по физической культуре (В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение», 2012 год);

Данная программа составлена с учетом условий специального образовательного учреждения для детей и подростков с девиантным поведением. Любой процесс включает в себя постановку цели и задач сохранения и укрепления здоровья, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной работы в той или иной форме с подростками с девиантным поведением.

Организация физкультурной работы с детьми девиантного поведения – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение

рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Программа выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» является обязательным предметом и на его преподавание при трехразовых занятиях в неделю отводится в год:

- 10 класс – 102 часа;
- 11 класс – 99 часов.

Программа предусматривает обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, волейбол, лыжная подготовка, баскетбол. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для реализации данной программы в учебном процессе используется учебник Ляха В. И. «Физическая культура 10-11 класс», учебник для общеобразовательных учреждений М.: Просвещение, 2012г.

В первой половине сентября и мая проводится тестирование уровня физической подготовленности учеников, чтобы иметь объективные исходные оценки и видеть произошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств учащихся.

На уроках применяются общеразвивающие и специальные упражнения на координацию движений и чередование их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

Для того чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки проводятся преимущественно на открытом воздухе (легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры). Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке сочетаются с воспитанием ориентации на здоровый образ жизни, на правила соблюдения личной гигиены вне стен школы.

На уроке используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. В 10-11 классах значительно шире, чем в предыдущих классах, применяется метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

На уроках обеспечивается овладение учащимися организаторскими навыками (проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи), содействие формированию адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов самосовершенствования.

Совершенствование сложной технике видов спорта основывается на приобретенных простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения и развития двигательных способностей.

На уроке используются дидактические принципы:

- последовательность,
- систематичность,
- индивидуализации,
- дифференциация.

Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкий и высокий уровень физической подготовленности.

В рабочей программе отражён индивидуальный подход на уроках физической культуры к учащимся, освобождённым от физической нагрузки, имеющим ограничения в выполнении физических упражнений, относящимся к подготовительной медицинской группе:

- создание психологического комфорта на уроке;
- посильная нагрузка в зависимости от заболевания;
- контроль за двигательной активностью;
- дозировка объёма физической нагрузки с обязательным измерением ЧСС.

На уроке школьник должен:

- выполнять задания на технику или тактику правильно (т. е. адекватно и точно);
- применять переход от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методу, что, в свою очередь, ведет к повышению уровня двигательной подготовленности.

К учащимся, освобождённым от физической нагрузки, имеющим ограничения в выполнении физических упражнений, относящимся к подготовительной медицинской группе, осуществляется подбор индивидуальных физических упражнений с учётом заболевания:

- органы зрения: упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз;
- сердечно-сосудистая система: ОРУ, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лёжа, сидя, стоя: ходьба, дозированный бег в медленном темпе;
- органы дыхания: дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха.

Наряду с подбором индивидуальных физических упражнений учащимся предлагается подготовить сообщения, рефераты, творческие работы, мультимедийные представления по разделу «Знания о физической культуре».

Оценка образовательных достижений учащихся, имеющих ограничения в выполнении физических упражнений, относящихся к подготовительной медицинской группе, складывается из индивидуальных достижений учащихся при выполнении практических упражнений и теоретических работ, а у учащихся, освобождённых от физической нагрузки, из индивидуальных достижений при выполнении теоретических работ.

С учащимися, имеющими низкий уровень физического развития и физической подготовленности, ведётся индивидуальная коррекционная работа по формированию отдельных качеств: быстроты, выносливости, силы, скоростной силы и гибкости.

Используемые **формы контроля и учета:**

- аттестация по итогам обучения за триместр;
- аттестация по итогам года;
- аттестация по мониторинговой системе;
- формы учета достижений (урочная деятельность – анализ текущей успеваемости; внеурочная деятельность – участие в соревнованиях).

Основной **формой** организации учебного процесса является классно-урочная система. Организация сопровождения учащихся направлена:

- на создание оптимальных условий обучения;
- исключение психотравмирующих факторов;
- сохранение психосоматического состояния здоровья учащихся;
- развитие положительной мотивации к освоению программы;
- развитие индивидуальности и одаренности каждого обучающегося.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный МСО.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающейся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

Формы промежуточного контроля.

1. Тестирование уровня физической подготовленности учащихся (I, IV четверть).
2. Собеседование.
3. Контрольные упражнения для проверки формирования умения и навыков основных видов спорта.

Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре Базовый уровень

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально

подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной 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;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, 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, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Содержание курса физическая культура 10 класс

1. Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья .

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Осуществляется с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)", совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) акробатические комбинации, круговая тренировка с элементами гимнастики, атлетическая гимнастика.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину и высоту с разбега, упражнения общей физической подготовки, метание гранаты на дальность.

Передвижения на лыжах дистанций, попеременный черешажный ход, классические хода, одновременные хода, коньковый ход, чередование лыжных ходов, спуски с гор в различных стойках, прохождение тренировочных дистанций.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе) игра в баскетбол, волейбол, футбол и мини-футбол по правилам, сочетание приемов в баскетболе, индивидуальные действия в защите.

4. Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Содержание курса физическая культура 11 класс

1. Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции, развитие координационных способностей.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Осуществляется с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Круговая тренировка с элементами гимнастики, гимнастические комбинации на снарядах, подтягивание, опорные прыжки с разбега.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)", совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) акробатические комбинации, круговая тренировка с элементами гимнастики, атлетическая гимнастика.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжках в длину и высоту с разбега, упражнения общей физической подготовки, метание гранаты на дальность.

Передвижения на лыжах дистанций, попеременный черешажный ход, классические хода, одновременные хода, коньковый ход, чередование лыжных ходов, спуски с гор в различных стойках, прохождение тренировочных дистанций.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе) игра в баскетбол, волейбол, футбол и мини-футбол по правилам, сочетание приемов в баскетболе, индивидуальные действия в защите.

4. Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Усложненные полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Критерии и нормы оценочной деятельности и подготовленности учащихся по физической культуре

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движения или отдельные его элементы выполнены правильно, с	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае,	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно,

<p>соблюдением всех его требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
---	---	---	---

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
<p>Ученик демонстрирует высокий прирост в показателях физической подготовленности за определенный период времени, и показатели соответствуют высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом</p>	<p>Ученик демонстрирует незначительный прирост показателей физической подготовленности</p>	<p>Нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

подготовки.		
-------------	--	--

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет и должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Физические способности	Физические упражнения	мальчики
Скоростные	Бег 100м.. с.	14,3
	Бег 30 м., с.	5,0
Силовые	Подтягивания в висе на перекладине, раз	10
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, раз	-
	Прыжки в длину с места, с	215
Выносливость	Бег 2000 м., мин.	-
	Бег 3000 м., мин.	13,30

Оценивание на уроках гимнастики. Раздел «Акробатика»

Оценивание качества подготовленности школьников всегда имеет относительно субъективный «оттенок». Существуют различные пути объективизации оценки. В разделе «Гимнастика» оценивается качество исполнения технических элементов. В основе оценивания лежит систематизация ошибок двигательных действий и градация ошибок, снижающих оценку; разработанные учебные комбинации, в которых ценность элементов выражена в баллах.

Ошибки распределены на четыре группы: мелкие ошибки (сбавка 0,1 балла), средние ошибки (сбавка 0,3 балла), грубые ошибки (сбавка 0,5 балла), невыполнение элемента. Градация ошибок распределяется по степени важности и определяется основным звеном двигательного действия:

- мелкие ошибки – ошибки, не влияющие на основное звено двигательного действия;
- средние ошибки – ошибки, влияющие на основное звено двигательного действия;
- грубые ошибки – ошибки основного звена двигательного действия;
- невыполнение – основное звено в технике двигательного действия отсутствует или получается другой технический элемент.

Оценивание комбинации двигательных действий (элементов) осуществляется по 10 бальной системе. Градация оценок перехода с пятибальной системы оценивания на десятибалльную:

- «5» – ставится за упражнение, оцененное от 9 до 10 баллов;
- «4» – ставится за упражнение, оцененное от 7 до 8 баллов;
- «3» – ставится за упражнение, оцененное от 5 до 6 баллов;
- «2» – неверное выполнение, нарушение последовательности отдельных звеньев в технике упражнения.

Оценивание на уроках баскетбола

На освоение нового учебного материала отводится два-три урока, а потом организуется контроль знаний, умений и навыков. Отметка ставится за овладение основными техническими элементами баскетбола: ловля и передачи мяча, ведение мяча, броски в корзину, – а также за физическую подготовленность.

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

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

Отметка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметка «2» – двигательное действие выполнено с грубыми нарушениями техники или многочисленными мелкими ошибками. Основными методами оценки техники овладения двигательными действиями являются наблюдение, вызов, упражнения и комбинированный метод.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что будет оценивать учитель. При скрытом наблюдении обучающимся известно лишь то, что учитель будет наблюдать за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа учеников или весь класс.

Оценивая уровень освоения умений и навыков, следует принимать во внимание реальные сдвиги в показателях их физической подготовленности за определенный период времени, а также динамику изменения двигательных способностей у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. Результаты этих сдвигов при условии систематических занятий дает основания для выставления учащемуся высокой отметки.

Оценивание на уроках легкой атлетики

Арсенал легкоатлетических упражнений составляют различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также их комплексное применение в многоборьях.

Ходьба – естественный способ передвижения человека. Спортивная ходьба отличается своеобразной техникой, обеспечивающей значительную быстроту и экономичность движений. Главное здесь – это постоянный контакт спортсмена с дорожкой: опора одной или двумя стопами. На уроках спортивная ходьба применяется как переход от обычной ходьбы к бегу и наоборот.

Бег – главный вид легкой атлетики, центральная часть всех соревнований, составная часть прыжков и метаний. Подразделяется на гладкий, с препятствиями, эстафетный и бег по пересеченной местности.

Виды бега:

- бег на короткие дистанции от 30 до 400 м;
- бег на средние дистанции от 500 до 2000 м;
- бег на длинные дистанции от 3000 до 10 000 м;
- эстафетный бег с произвольной длиной дистанций;
- кроссовый бег.

Технику бега условно подразделяют на следующие фазы:

- старт;
- стартовый разгон;
- бег по дистанции;
- финиширование.

Гладкий бег – это бег по дорожке стадиона или по ровной площадке.

Старт – положение спортсмена перед бегом; в беге на короткие дистанции – низкий старт, на средние и длинные дистанции – высокий старт.

Стартовый разгон – достижение спортсменом максимальной скорости бега.

Бег по дистанции – сохранение достигнутой скорости на всем протяжении бега.

Финиширование – это бег на последних метрах дистанции и так называемый «бросок на ленточку».

Метания – это упражнения, целью которых является перемещение снаряда в пространстве на возможно большее расстояние; в школьной программе – метание мяча и гранаты.

Прыжки по своему назначению подразделяются на прыжки в длину и в высоту. Выполняются как с места, так и с разбега. В школьной программе в основном используются прыжки в длину способом «согнув ноги», а в высоту – способом «перешагивание»

Критерии оценивания

При оценивании деятельности учащихся на уроках легкой атлетики учитываются следующие моменты:

- техника овладения программного материала;
- количественные показатели (результаты);
- систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями;
- соответствие физических возможностей школьников учебным нормативам;
- индивидуальные изменения результатов при выполнении физических упражнений.

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

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

Отметка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметка «2» – двигательное действие выполнено с грубыми нарушениями техники или многочисленными мелкими ошибками.

Учебно-методическое обеспечение.

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Составители В. И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).
2. Рабочие программы по учебникам В.И. Ляха 9-11 классы, изд. «Учитель», 2015г
3. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха, 10 -11 классы. М. Просвещение, 2014 г
4. Справочник учителя физической культуры. П.А. Киселев, С. Б. Киселев, 2012г.
5. Спортивные игры на уроках физкультуры. О. Листова – Московская
6. Академия Пресс -2011г.

Интернет-ресурсы:

Министерство образования РФ. - /www.informika.ru/; /www.ed.gov.ru/
Педагогическая мастерская, уроки –teacher.fio.ru
Новые технологии в образовании – edu.secna.ru
Учительский портал – www.uchportal.ru
К уроку – www.k-yroky.ru
Сеть творческих учителей – www.it-n.ru
Прошколу.Ru – www.proshkolu.ru

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура»

	Технические средства обучения
1	Музыкальный центр
2	Аудиозаписи
	Учебно-практическое оборудование
1	Бревно гимнастическое напольное
2	Козел гимнастический
3	Канат для лазанья
4	Переключатель гимнастический (пристеночный)
5	Стенка гимнастическая
6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4м)
7	Комплект навесного оборудования (переключатель, тренировочные баскетбольные щиты)
8	Мячи: малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
9	Палка гимнастическая
10	Скакунка детская
11	Мат гимнастический
12	Гимнастический подкидной мостик
13	Кегли
14	Обруч детский
15	Рулетка измерительная
16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
17	Секундомер
18	Щит баскетбольный тренировочный
19	Сетка волейбольная
20	Аптечка