

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(профильный уровень)**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе примерной программы по физической культуре для средней (полной) общеобразовательной школы на профильном уровне (БУП 2004год).

Назначение программы.

Рабочая программа по физической культуре на профильном уровне в своей предметной ориентации нацеливает на более полную и качественную подготовку учащихся к собственно соревновательной деятельности, поступлению в профессиональные образовательные учреждения, в которых требуется высокий уровень физической подготовленности.

Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства, преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию содержания дидактических единиц, установленных в Государственном стандарте.

Рабочая программа конкретизирует содержание образования, разделяет его по годам обучения.

Структура программы.

Рабочая программа состоит из Пояснительной записки, Основного содержания и Требований к уровню подготовки учащихся.

Общая характеристика учебного предмета.

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 рабочей программе для среднего общего образования на профильном уровне двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой и введение в профессиональную деятельность специалиста физической культуры. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия рабочей программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с 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 подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Третья содержательная линия «Введение в основы профессиональной деятельности специалиста физической культуры» ориентирует образовательный процесс на развитие интереса учащихся к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта и достаточно качественную подготовку их для поступления в высшие профессиональные образовательные учреждения, при поступлении в которые требуется хорошая физическая и двигательная подготовленность. В первом разделе «Знания о профессионально-педагогической деятельности» даются общие сведения о видах и формах педагогической деятельности специалиста физической культуры, а также дается краткая характеристика особенностей образовательного процесса в высших образовательных учреждениях. Кроме этого, в рамках требований к поступающим в эти учреждения, в настоящем разделе раскрываются основные понятия педагогики физической культуры. Во втором разделе «Практико-ориентированная педагогическая подготовка» дается перечень отдельных педагогических умений по самостоятельной организации и проведению занятий физическими

упражнениями с учащимися начальной школы. И завершает данную содержательную линию раздел «Физическая подготовка», в котором даются физические упражнения, необходимые для успешной сдачи вступительных экзаменов по физической подготовке.

Цели:

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, Примерная программа среднего (полного) общего образования на профильном уровне своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, развитие интереса к профессиональной деятельности специалиста физической культуры;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- освоение простейших педагогических умений в организации и проведении занятий физическими упражнениями (на примере с учащимися младшего школьного возраста);
- освоение знаний о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане:

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 280 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования на профильном уровне, из расчета 4 часов в неделю в X и XI классах. В Примерной программе предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 22 учебных часов (или 11,4%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

В рабочей программе на изучение курса по предмету «Физическая культура» отводится 272 часа в соответствии с учебным планом МБОУ «Кадетская школа города Мурманска» для обязательного изучения на этапе среднего общего образования на профильном уровне, из расчета 4 часов в неделю в X и XI классах.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала образовательной области «Физическая культура» для учащихся 10 -11 классов
(при четырехразовых занятиях в неделю)

№	Разделы программного материала	Кол-во часов по примерной программе	Кол-во часов по рабочей программе	Количество часов	
				10 класс	11 класс
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	86	86	43	43
1.1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	6	6	3	3
1.2	Способы физической деятельности Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	74	74	37	37
1.3	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	6	6	3	3
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	118	142	72	72
2.1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.	4	4	2	2
2.2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	110	134	67	67
	Легкая атлетика		34	12+5+(8+2)	12+5+(8+2)
	Спортивные игры		40	15+5+(6+3)	15+5+(6+3)
	Гимнастика с основами акробатики		24	12	12
	Лыжные гонки		36	18	18
	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	4	4	2	2
	Введение в основы профессиональной деятельности специалиста физической культуры	44	44	22	22
	Знания о профессионально-педагогической деятельности.	6	6	3	3
	Практико-ориентированная подготовка с учащимися начальной школы	10	10	5	5
	Физическая подготовка	28	28	14	14
	Авторские образовательных траекторий	32	-	-	-
Итого:		280	272	136	136

10 часов учебного времени, предназначены учителям образовательных учреждений для структурирования и дополнительного наполнения учебного материала, использования разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий, распределен в дисциплинах «Спортивные игры» и «Легкая атлетика».

Раздел «Практико-ориентированная подготовка с учащимися начальной школы» проводится в рамках уроков и на неё затрачивается до 10 часов учебного времени, за счет чего увеличено количество часов на дисциплины «Спортивные игры» и «Легкая атлетика».

Раздел «Физическая подготовка», также распределен в дисциплинах «Спортивные игры» и «Легкая атлетика», так как именно в этих дисциплинах наиболее выражено совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств, в рамках требований вступительных экзаменов в профессиональные образовательные учреждения.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Рабочая 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 среднего общего 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 обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует Государственному 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». В каждом из этих разделов представлены требования по всем трем содержательным линиям рабочей программы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

(272час)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (86 час)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (6 час).

- Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры.

- Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.
- Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.
- Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).
- Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).
- Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках.
- 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 с оздоровительной направленностью (74 час).

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

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): 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.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: Гимнастика при умственной и физической деятельности. Гигиеническая гимнастика в предродовой период (материал для девушек). Элементы аутотренинга и релаксации, приемы массажа и самомассажа.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (6 ч).

- Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.
- Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.
- Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).
- Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п).

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой (142 час)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной 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.
- Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью (134 час).

Гимнастика с основами акробатики: Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях: длинный кувырок вперед через препятствие на высоте до 90см, стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади, сгибание и разгибание рук в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Прыжок ноги врозь через коня длину высотой 115-120см (10кл.) 120-125см(11кл.) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в виси на руках по горизонтально натянутому канату и в виси на руках с захватом каната ногами. Лазание по гимнастическому канату лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши). Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения с набивными мячами(весом до 5 кг), гантелями (до 8кг), с эспандерами.

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине. Высокий, низкий старт до 40. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: стартовое ускорение, финиширование. Бег с хода до 40 м. Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30м). Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег на результат 60м, 100м. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег со старта с гандикапом, парами, группами до 60 метров. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: Бег в равномерном и попеременном темпе до 20-25мин., Кросс. Бег на 2000, 3000м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность полета: Метание мяча 150г. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния до 12м.

Метание гранаты 500-700г (300-500г) с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние 10-12м. Бросок набивного мяча (2 -3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Лыжные гонки: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): Специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), преодоление небольших оврагов и невысоких трамплинов. Совершенствование техники лыжных ходов, переход с одновременных на переменные, преодоление подъемов и препятствий, прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 6 км(юноши), переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и лыжни, элементы тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 8 км(юноши).

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (настольный теннис, бадминтон, ручной мяча). Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Эстафеты, игровые задания с акцентом на аэробный или анаэробный механизм длительностью от 20с до 18мин.

«Баскетбол»:

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации из ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

«Волейбол»:

Комбинации из ранее освоенных элементов техники передвижений

Варианты техники приема и передачи мяча

Варианты подач мяча

Варианты нападающего удара через сетку

Варианты блокирования нападающих ударов(одиночное и вдвоем), страховка

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Специальная физическая подготовка. Комплексы физических упражнений по развитию специальных физических качеств и способностей, определяемых спецификой избранного вида спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (4 час).

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

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

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Введение в основы профессиональной деятельности специалиста физической культуры

(44 час)

Знания о профессионально-педагогической деятельности (6 час).

Общие представления об основных видах и формах деятельности специалиста по физической культуре, его квалификационной характеристике. Предметно-содержательные основы подготовки специалиста в высших образовательных учреждениях по специальностям и специализациям. Основы педагогической этики и культуры общения в процессе учебных занятий и соревновательной деятельности

Основные понятия педагогики физической культуры: физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, система физического воспитания в школе.

Практико-ориентированная подготовка с учащимися начальной школы (10 час).

Проведение оздоровительных занятий физическими упражнениями на «подвижных переменах» и во время прогулок в группе продленного дня. Проведение подготовительной, основной и заключительной части уроков, обучение простейшим физическим упражнениям (в качестве помощника учителя). Проведение бесед по тематике физической культуры. Контроль за физическими нагрузками во время уроков физической культуры. Тестирование физических качеств. Организация и судейство массовых спортивных соревнований по избранному виду спорта.

Физическая подготовка (28 час).

Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств, в рамках требований вступительных экзаменов в профессиональные образовательные учреждения.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на профильном уровне ученик должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- выполнять простейшие приемы самомассажа;
 - оказывать первую до врачебную помощь при травмах;
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные образовательные учреждения;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ.

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе 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 ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

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.

Учебные нормативы физической подготовленности учащихся 16-17 лет

класс	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
10	Прыжки в высоту с разбега	135	125	115	120	115	105
	Бег 100м с низкого старта	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
	Прыжки в длину с разбега	440	400	340	360	340	300
	Метание гранаты 500г; 700	32	26	22	18	13	11
	Бег 2000м; 3000м	15.00	16.00	17.00	10.10	11.40	12.40
	Прыжки через скакалку за 1 мин	130	120	115	135	125	120
11	Прыжки в высоту с разбега	135	130	120	120	115	105
	Бег 100м с низкого старта	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
	Прыжки в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
	Метание гранаты 500г; 700	38	32	26	23	18	12
	Бег 2000м; 3000м	13.0	15.0	16.30	10.00	11.30	12.20
	Прыжки через скакалку за 1 мин	135	125	120	140	130	125

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	высокий	Средний	Низкий	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с.	16	5.2 и	5.1 – 4.8	4.4 и	6.1 и	5.9 –	4.8 и
		17	ниже 5.1	5.0 – 4.7	выше 4.3	выше 6.1	5.3 5.9 – 5.3	выше 4.8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8.2 и	8.0 – 8.7	7.3 и	9.7 и	9.3 –	8.4 и
		17	ниже 8.1	7.9 – 7.5	выше 7.2	ниже 9.6	8.7 9.3 – 8.7	выше 8.4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180 и	195 – 210	230 и	160 и	170 –	210 и
		17	ниже 190	205 – 220	выше 240	ниже 160	190 170 – 190	выше 210
Выносливость	6минутный бег, км	16	1,1 и	1,3 – 1,4	1,5 и	0,9 и	1,05 –	1,3 и
		17	ниже 1,1	1,3 – 1,4	выше 1,5	ниже 0,9	1,2 1,05 – 1,2	выше 1,3
Гибкость	Наклон вперед из полож. сидя, см	16	5 и ниже	9 – 12	15 и	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
		17	5	9 – 12	выше 15	7	12 – 14	20
Силовые	Подтягивание на выс. перекладине (раз) мальчики Подтягивание на низкой перекл. (раз) девочки	16	4 и ниже	9 – 12	15 и			
		17	5	9 – 12	выше 15			
		16				6 и ниже	13 – 15	18 и выше
		17				6	13 – 15	18 и выше