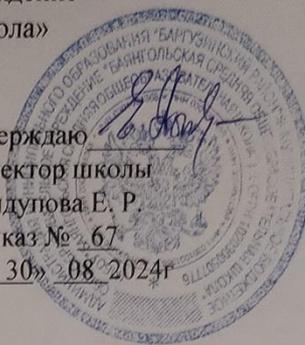


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Бурятия
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Баянгольская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено *Б.С.*
На заседании МО
Очирова Б.С.
Протокол № 4
от «29» 08 2024г

Согласовано *Т.С.*
Заместитель директора
по УВР Гатапова О.Б.
Протокол № 1
от «29» 08.2024г

Утверждаю *Е.Р.*
Директор школы
Дондупова Е. Р.
Приказ № 67
от «30» 08 2024г



Рабочая программа

ID 6261981

Предмет Физическая культура

Класс 10 класс

Уровень обучения базовый

Учитель Цыренов А.А., учитель физкультуры

Срок действия программы 2024 – 2025 учебный год

с.Баянгол.2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Содержание тем	6
Учебно – тематический план	8
Календарно - тематическое планирование	9
Перечень учебно – методического обеспечения	15
Ожидаемые результаты изучения учебного предмета	16
Литература	17
Приложение	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

-Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ;

Федеральный закон о внесении изменений в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации №618-ФЗ от 19.12.2023г»;

-Федеральная образовательная программа СОО, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023г.под №371;

-Приказ №732 от 12.08.2022г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт СОО, утвержденный приказом МОиН РФ от 17.05.2012г №413»

Приказ МОиН Республики Бурятия № 1116 от 21.08.2023г.«Об утверждении Методических рекомендаций по разработке учебного плана для общеобразовательных организаций Республики Бурятия» на основе федерального учебного плана;

- СанПиН1.2 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2,действующими до 01.03.2027г. и санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28, действующими до 01.01.2027г»;

-Приказ Министерства просвещения России от 21.09.2022г.№858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

-Приказ Минпросвещения России №119 от 21.02.2024г. «О внесении изменений в приложения №1 и №2 к приказу Минпросвещения России от 21.09.2022г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

-ООП ООО МБОУ «Баянгольская СОШ»;

- Устав МБОУ «Баянгольская СОШ»

- примерной программы по Физической культуре 10 классы. М. Вентана граф 2013г., под общей редакцией А.П. Матвеева., Палехова Е.С.

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 (мотивационнопроцессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладноориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной 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 прикладной 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 прикладной ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладной ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно оздоровительной и прикладной 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 прикладной ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладной ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

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 своим предметным содержанием ориентируется 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах. Кроме, того на преподавание предмета рекомендуется отводить дополнительный третий час из регионального (национально-регионального) компонента, в исключительных случаях – из компонента образовательного учреждения.

Программа рассчитана на 102 учебных часа. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 учебных часов (или 16,8%) 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.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Примерная 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 основного 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 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».

Содержание учебного плана

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы.

Оценивать влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Знать и понимать процессы нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок.

Социально-психологические основы

Совершенствование и самообучение двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой деятельности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах. Анализ и динамику техники

физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснение и описание. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня физической подготовленности.

Приемы закаливания.

Уметь применять и дозировать воздушные ванны. Солнечные ванны. Тёплые (свыше +22 ° С), безразличные(+20...+22 ° С), холодные (0...+8 ° С), очень холодные (ниже 0 ° С).Солнечные ванны и водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоёме. Дозировка данных процедур. Изменение дозировки следует проводить с учётом индивидуальных способностей и состояния организма. Пользование баней. Температура в парильне, сауне. Уметь проектировать достижения в формировании осанки и телосложения.

Способы саморегуляции и самоконтроля.

Уметь определять уровень самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определять параметры нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, на скорость, на силу, на координацию. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Уметь проектировать достижения в развитии физических качеств. Уметь анализировать свои достижения в развитии физических качеств и физических упражнений.

Гимнастика с элементами акробатики

Знать названия снарядов и гимнастических снарядов и элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Значение дыхательных упражнений и упражнений на релаксацию. В полной мере применять упражнения типа «стрейчинга».

Лёгкая атлетика

Понимать разницу между короткой и длинной дистанцией и уметь преодолевать их с разной скоростью. Правильно применять материал по л/атлетике. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств. Формировать умения и навыки самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения

Лыжная подготовка.

Технику безопасности на занятиях по л/подготовке. Совершенствование лыжных упражнений для освоения новых способов передвижений на лыжах. Успешное освоение техники передвижения на лыжах различными способами в режиме малой, умеренной и быстрой интенсивности. Прохождение тренировочных отрезков в режиме большой интенсивности с ускорениями до максимальных. Спуски с горы на лыжах с изменяющимися стойками и подбирание предметов во время спуска в низкой стойке, преодоление ворот на склоне.

Спортивные игры.

Знать и выполнять технику безопасности на занятиях по спортивным играм. Уметь перемещаться и передвигаться по спортивным площадкам. Технически правильно владеть мячом. Выполнять специально подобранные упражнения в движении с партнёром и без него. Уметь менять направление и тактику во время владения мячом. Обучение сложной технике игры. Уметь согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия. Анализировать свои достижения в технике двигательного действия в игровых видах спорта.

Учебно – тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс 11 (юн, дев)
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	Вариативная часть	39
2.1	Лыжи (волейбол)	21
2.2	Кроссовая подготовка	18

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата по плану	по	Дата по факту
		I ЧЕТВЕРТЬ	16			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.	1			
2	2	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места	1			
3	3	Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1			
4	4	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.	1			
5	5	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	1			
6	6	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	1			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17			
7	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач				
8	2	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
9	3	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1			
10	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
11	5	Учебная игра в баскетбол	1			
12	6	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1			
13	7	Прием мяча отраженного от сетки	1			
14	8	Варианты нападающего удара через сетку	1			
15	9	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1			
16	10	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
		II ЧЕТВЕРТЬ	14			
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3			
17	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1			

18	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1		
19	3	Лазанье по канату на скорость	1		
20	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	1		
21	5	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
22	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	1		
23	7	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1		
24	8	Акробатическая комбинация Лазанье по канату	1		
25	9	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		

26	10	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1		
27	11	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
28	12	Опорный прыжок. Отжимания.	1		
29	13	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	1		
30	14	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1		
		III ЧЕТВЕРТЬ	22		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6		
31	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1		
32	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1		
33	3	Подъем в гору скользящим шагом	1		
34	4	Одновременные ходы	1		
35	5	Повороты переступанием в движении	1		
36	6	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
37	7	Попеременные ходы	1		
38	8	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		

39	9	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
40	10	Преодоление подъемов и препятствий	1		
41	11	Элементы тактики лыжных ходов	1		
42	12	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1		
43	13	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
44	14	Преодоление подъемов и препятствий	1		
45	15	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		

46	16	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1		
47	17	Элементы тактики лыжных ходов	1		
48	18	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
49	19	Преодоление подъемов и препятствий	1		
50	20	Элементы тактики лыжных ходов	1		
51	21	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
52	22	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	16		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10		
53	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
54	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
55	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
56	4	Учебная игра в баскетбол	1		
57	5	Игра в баскетбол по правилам	1		
58	6	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
59	7	Варианты нападающего удара через сетку	1		
60	8	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		

61	9	Игра по упрощенным правилам	1		
62	10	Учебная игра в волейбол	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	6		
63	1	Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин.	1		
64	2	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	1		
65	3	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	1		
66	4	Учить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1		
67	5	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м.	1		
68	6	Учет - челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища. Итоги за год.	1		
ИТОГО 68 часа					

Перечень учебно – методического обеспечения

№	Наименование	Ед измерения	Кол-во
1	Скамейка гимнастическая	шт	1
2	Брусья гимнастические	шт	1
3	Перекладина	шт	1
4	Канат (металл. трубы)	шт	6
5	Тренажеры	шт	3
6	Штанга	шт	2
7	Щит баскетбольный	шт	2
8	Мячи баскетбольные	шт	13
9	Сетка волейбольная	шт	2
11	Теннисный набор	шт	1
12	Ковер борцовский	шт	1
13	Лыжи	пар	15
14	Мяч волейбольный	шт	9
15	Сетка теннисная	шт	1
16	Компас	шт	1
17	Ботинки лыжные	пар	15
18	Лыжные палки	пар	15
19	Крепления	пар	15
20	Мат гимнастический	шт	2
21	Скакалки	шт	10
22	Свисток	шт	3
23	Мяч футбольный	шт	3
24	Секундомер	шт	1
25	Огнетушители	шт	4
26	Пояс атлетический	шт	1
27	Спортивная форма (комплект)	шт	18
28	Тренировочные манишки	шт	12
29	Табло	шт	1
30	Спортивный насос	шт	1

Ожидаемые результаты изучения учебного предмета

Уровень физической подготовленности учащихся 10 кл

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и	5,1-4,8	4,4 и	6,1 и	5,9-5,3	4,8 и
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	ниже 6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	16	8,2 и	8,0-7,7	7,3 и	9,7 и	9,3-8,7	8,4 и
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и	195-210	230 и	160 и	170-190	210 и
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и	1300-	1500 и	900 и	1050-	1300 и
			17	1100	1300-	1500	900	1050-	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и	7 и	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	выше 15	ниже 7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и	6 и	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	выше 12	ниже 6	13-15	18

Литература

- В.И. Вивенко «Физкультура. 5-11 классы»: календарно-тематическое планирование по 3-х часовой программа /авт.-сост. В.И. Вивенко.-Волгоград. Учитель,2006. – 254с. ISBN – 5-7057-0908-0.
- Ю.Д. Железняк Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ.высш.пед. учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, В.М.Минбулатов.- М.:Издательский центр «Академия», 2004. -272 с.
- Т.Б. Васильева, И.Н. Иванова «Физическая культура» Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. – М.: Вентана – Граф, 2007. – 160 с. (Современное образование).
- Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. / Ю.А.Янсон. – Ростов н/Д, 2004. – 624с.
- Образовательные программы по дисциплине «Физическая культура» рекомендованные Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации и допущенные департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Минобразования Российской Федерации
- Матвеев, А. П. Физическая культура. 8 класс: учебник / А. П. Матвеев, Ю. М. Соболева. – М. : Просвещение, 2013.
- Физическая культура: рабочие программы. 8-9 класс / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011.
- Родиченко, В.С. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

Оценка достижений учащихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся 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» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике 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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

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

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

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 или класс в целом.

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.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия