

Ростовская область Заветинский район Савдянское сельское поселение

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Савдянская средняя общеобразовательная школа имени И.Т.Таранова,

«Утверждаю»

Директор МБОУ Савдянской СОШ

им. И. Т.Таранова

Приказ от 30.08.2021г. №130

Славгородская Ю.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень общего образования(класс) среднее общее 11 класс

Количество часов: 98 часов.

Учитель: Пасько Светлана Петровна

Программа разработана на основе: Программа разработана на основе: примерной рабочей программы « Физическая культура 10-11кл» , автор: В.И.

Лях. Издательство Москва « Просвещение» 2019г

Раздел1 «Пояснительная записка»

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Образовательной программы среднего общего образования МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т.Таранова.
2. Учебного плана МБОУ Савдянской СОШ им.И.Т.Таранова на 2021-2022уч.год.
- 3.Положения о рабочей программе МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова.

Целью физического воспитания в школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физкультурного воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня и разносторонней физической подготовленности;
- дальнейшее развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должны создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его само-

определение. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать принципы демократизации и гуманизации педагогического процесса, идеи личностного и деятельного подходов оптимизации учебно- воспитательного процесса, расширяя межпредметные связи.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса

На уроках физической культуры в 11 классе решаются следующие задачи:

- содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой;
 - формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
 - углубление знаний старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии;
 - дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых сложных двигательных действий;
 - закрепление и совершенствование двигательных навыков (техники и тактики);
 - разностороннее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий) способностей;
 - формирование адекватной самооценке;
 - воспитание нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание. В связи с изучением учебного предмета «Физическая культура» в объеме 3 часов в неделю с 8 по 11 классы, с целью увеличения объема двигательной активности обучающихся, совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни необходимо учесть при разработке рабочих программ возможности образовательного учреждения (инфраструктуру, педагогические кадры, оборудование), а также состояние здоровья обучающихся и деление их в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую (письмо Минобразования Российской Федерации от 31. 10.2003 № 13-51-263/123 « Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»)
- При проведении уроков физической культуры рекомендуется:- использовать спортивные сооружения образовательных учреждений и спортивные площадки, оборудованные зоны, естественные природные ландшафты, спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования детей, спортивные объекты, находящиеся в муниципальной собственности;

- использовать при наличии условий интегративные, модульные программы (бадминтон, регби, теннис и другие), рекомендованные экспертным советом Минобрнауки Российской Федерации для апробации в образовательных учреждениях, в рамках 3-го часа физической культуры с целью воспитания устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирования культуры движений, воспитания волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- создать на территории муниципального образования межшкольные центры для проведения уроков физической культуры;
- в случае необходимости привлекать к проведению уроков тренеров и преподавателей учреждений дополнительного образования детей;
- использовать инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства, повышающие интерес к занятиям физической культурой, формирующие творческую активность и самостоятельность.

При организации, планировании и проведении уроков физической культуры не рекомендуется:

- проводить сдвоенные уроки физической культуры, кроме исключительных случаев, связанных с отдаленностью мест занятий от образовательного учреждения;
- заменять уроки физической культуры аудиторными занятиями.

Программа учебного предмета «физическая культура» рассчитана на 3 часа в неделю (102ч за год) в соответствии с учебным планом МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2021-2022 учебный год, фактическим количеством учебных дней, (исключая 23.02.2022г, 8.03.2022г, 9.05.2022г, 10.05.2022г), с учетом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2021-2022 учебный год, расписания занятий для 1-11 классов МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2021-2022 учебный год, фактическое количество часов за год составляет 98ч. Выполнение рабочей программы в полном объеме обеспечивается за счет уплотнения на 4 часа темы «Волейбол» Прием и передачи мяча - 3ч и верхняя прямая подача и прием подачи - 1ч В связи с бесснежными погодными условиями и отсутствием соответствующей материально-технической базы часы разделов: « Лыжная подготовка и «Элементы единоборств» распределяются в разделы: « Кроссовая подготовка» и « Спортивные игры».

Раздел 2 « Содержание учебного предмета физическая культура»

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков(7)

1.2	Спортивные игры- Баскетбол Волейбол Гандбол Футбол	33 9 10 9 5
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	20
1.5	Кроссовая подготовка	12
2.	Вариативная часть	8
2.1	Волейбол	8
	Итого	98

Основы знаний о физической культуре

Терминология спортивных игр, правила безопасности; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Терминология легкой атлетики, правила безопасности, правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Двигательный режим. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий. Типы телосложения. Способы регулирования

массы тела человека .Вредные привычки и их профилактика. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение.

Баскетбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки; передача и ловля мяча (различными способами на месте и в движении), ведение мяча, броски(двумя руками от головы с места и с прыжка,одной рукой от плеча в движении с сопротивлением, штрафной, броски с различных дистанций), тактика игры (нападение « быстрый прорыв», личная защита, позиционное нападение,игровые задания 3х1,2х1), комбинации из освоенных элементов. Развитие физических качеств, эстафеты и подвижные игры

Волейбол. Перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху(в парах, тройках на месте и в движении, через сетку, во встречных колоннах, с прыжка), прием мяча снизу двумя руками(в парах на месте и в движении). Верхняя прямая подача . Прямой нападающий удар. Блокирование (одиночное и групповое). Прием подачи. Тактика игры (индивидуальные, групповые, командные действия). Комбинации из освоенных элементов(взаимодействие игроков в зонах № 6, 3, 4, 2), эстафеты и подвижные игры.

Гандбол. Перемещения, ведение мяча, передача и ловля мяча (одной рукой сверху, согнутой рукой от плеча и ловля двумя руками), бросок мяча с места, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника , бросок мяча в прыжке, бросок в падении, комбинации из освоенных элементов, вырывание, выбивание, перехват мяча, эстафеты и подвижные игры

игра вратаря, тактика игры(нападение « быстрый прорыв», блокирование), развитие физических способностей.

Футбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки, удары по мячу, ведение мяча, защитные действия, тактика игры, развитие кондиционных и координационных способностей.

Гимнастика. Строевые упражнения(Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре в движении, повороты в движении). ОРУ без предметов и с предметами. Висы и упоры (подъем переворотом силой(м),махом одной толчком другой подъем переворотом(д), подтягивание в висе, поднимание ног из виса спиной к гимнастической лестнице). Акробатика (кувырок вперед и назад; длинный кувырок через препятствие 90см; стойка на руках (с помощью), кувырок назад из стойки на руках (м),сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, длинный кувырок, стойка на руках с помо-

щью (д), выполнение комбинации). Лазание по канату . Опорный прыжок(прыжок углом с разбега(под углом к снаряду) (д), прыжок способом « ноги врозь» через коня (м)),эстафеты и подвижные игры, развитие физических способностей.

Легкая атлетика. Спринтерский бег(бег30-100м,специальные беговые упражнения, низкий старт), эстафетный бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», метание гранаты различных и.п. и на дальность , метание мяча ,УФП (бег 30м, челночный бег3х10м, наклон из положения стоя на гимнастической скамейке, подтягивание из виса (м), подтягивание из виса лежа (д), 6-минутный бег, прыжок в длину с места толчком двумя ногами), равномерный бег, длительный бег, прыжок в высоту, эстафеты и подвижные игры

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий; равномерный бег, сочетание ходьбы и бега и т.д..

Раздел3 «Календарно-тематическое планирование 11 класс»

№	Тема урока	Количество часов.	Вид контроля	Дата проведения
	Легкая атлетика10ч			
1	Инструктаж по Т.Б.Бег. Прыжок в длину.	1	Текущий	1.09
2	Бег .Прыжок в длину. УФП.	1	Текущий	6.09
3	Бег. У.Ф.П.	1	Тесты	7.09
4	Правила соревнований. Бег 100 м Прыжок в длину.	1	Учебный норматив(бег100м)	8.09
5	Эстафетный бег .Прыжок в длину	1	Текущий	13.09
6	Правила соревнований. Прыжок в длину. Бег на выносливость.	1	Учебный норматив (прыжок в длину)	14.09.
7	Бег на выносливость. Метание гранаты	1	Текущий	15.09
8	Метание гранаты. Прыжок в высоту	1	Текущий	20.09
9	Правила соревнований. Метание гранатыПрыжок в высоту	1	Учебный норматив(метание гранаты)	21.09
10	Прыжок в высоту. Скоростные способности.	1	Текущий	22.09
	Кроссовая подготовка-6ч			
11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	27.09
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	28.09

13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	29.09
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	4.10
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	5.10
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Учебный норматив (бег2000м)	6.10
	Гандбол9ч.			
17	Инструктаж по Т.Б.Перемещения, ловля и передачи мяча	1	Текущий	11.10
18	Передача и ловля мяча	1	Текущий	12.10
19	Ведение мяча	1	Текущий	13.10
20	Броски мяча	1	Текущий	18.10
21	Вырывание Выбивание. Перехват мяча	1	Текущий	19.10
22	Тактика игры. Терминология гандбола.	1	Тест	20.10
23	Скоростно - силовые способности. Учебная игра.	1	Текущий	25.10
24	Скоростно- силовые способности. Учебная игра	1	Текущий	26.10
25	Учебная игра.	1	Текущий	27.10
	Волейбол10ч.			
26	Инструктаж по Т.Б. Перемещения. Передачи мяча	1	Текущий.	8.11
27	Прием и передачи мяча	1	Контрольное задание (передачи мяча в парах)	9.11
28	.Верхняя прямая подача и прием подачи.	1	Текущий	10.11
29	Верхняя прямая подача и прием подачи	1	Контрольное задание (подача)	15.11
30	Нападающий удар. Блокирование.	1	текущий	16.11

31	Нападающий удар. Блокирование	1	текущий	17.11
32	Нападающий удар. Блокирование		Текущий	22.11
33	Прыгучесть. Учебная игра.			23.11
34	Прыгучесть. Учебная игра.		Текущий	24.11
35	Прыгучесть. Учебная игра.		Текущий	29.11
	Баскетбол9ч.			
36	Инструктаж по Т.Б. Передвижения. Правила игры.	1	Текущий	30 11
37	Передвижения. Ловля и передача мяча	1	Текущий	1.12
38	Ловля и передача мяча. Учебная игра	1	Текущий	6.12
39	Ведение мяча. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча	1	Текущий	7.12
40	Броски.Терминология баскетбола.	1	Текущий	8.12
41	Броски. Тактика игры.	1	Контрольное задание:	13.12
42	Скоростные способности. Учебная игра		Текущий	14.12
43	Скоростно-силовые способности. Учебная игра		Текущий	15.12
44	Силовые способности. Учебная игра		Текущий	20.12
45	Основы знаний о физической культуре-7ч. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	1	Текущий	21.12
46	Двигательный режим.	1	Текущий	22.12
47	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	1	Текущий	27.12
48	Типы телосложения.	1	Текущий	28.12
49	Масса тела человека	1	Текущий	10.01
50	Вредные привычки	1	Текущий	11.01
51	Спортивно-оздоровительные системы	1	Текущий	12.01

	Гимнастика 18ч.			
52	Висы и упоры. Инструктаж по Т.Б.	1	Текущий	17.01
53	Висы и упоры. Строевые упражнения	1	Текущий	18.01
54	Висы и упоры. Строевые упражнения	1	Текущий	19.01
55	Акробатика. Висы и упоры.	1	Текущий	24.01
56	Акробатика. Висы и упоры.	1	Текущий	25.01
57	Акробатика. Координационные способности.	1	Текущий	26.01
58	Акробатика Гибкость. Олимпийское и физкультурно- массовое движение.	1	Текущий	31.01
59	Акробатика. Опорный прыжок.	1	Контрольное задании(акробатика)	1.02
60	Опорный прыжок .Силовые способности.	1	Текущий	2.02
61	Опорный прыжок. Лазание по канату	1	Текущий	7.02
62	Опорный прыжок. Лазание по канату	1	Контрольное задание (опорный прыжок)	8.02
63	Лазание по канату	1	Текущий	9.02
64	Лазание по канату		Текущий	14.02
65	Лазание по канату		Контрольное задание	15.02
66	Скоростно-силовые и координационные способности.	1	Текущий	16.02
67	Скоростно-силовые способности	1	Текущий	21.02
68	Скоростно-силовые и координационные способности	1	Текущий	22.02
69	Скоростно-силовые и координационные способности.	1	Текущий	28.02
70	Волейбол 8ч Верхняя прямая подача Прием подачи	1	Текущий	1.03
71	Верхняя прямая подача	1	Контрольное задание	2.03
72	Нападающий удар.	1	Текущий	5.03

73	Нападающий удар. Блокирование.	1	Текущий	9.03
74	Нападающий удар. Блокирование.	1	Текущий	14.03
75	Нападающий удар. Блокирование.	1	Текущий	15.03
76	Тактика игры. Прыгучесть. Игра по правилам	1	Текущий	16.03
77	Тактика игры. Прыгучесть. Игра по правилам	1	Текущий	28.03
	Легкая атлетика 10ч.			
78	Инструктаж по Т.Б. Бег. Прыжок в длину. У.Ф.П.	1	Текущий	29.03
79	Бег 100м Тесты У.Ф.П.	1	Тесты	30.03
80	Бег на выносливость	1	Текущий	4.04
81	Прыжок в длину Метание гранаты	1	Учебный норматив (прыжок в длину)	5.04
82	Метание гранаты	1	Учебный норматив	6.04
83	Эстафетный бег. Метание мяча.	1	Текущий	11.04
84	Эстафетный бег. Метание мяча .	1	Текущий	12.04
85	Метание мяча в цель Выносливость.	1	Текущий	13.04
86	Метание мяча в цель Выносливость.	1	Текущий	18.04
87	Метание мяча в цель на результат.	1	Учебный норматив	19.04
	Кроссовая подготовкабч .			
88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	20.04
89	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	25.04
90	. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	26.04
91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	27.04
92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Текущий	4.05

93	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Контрольное задание	11.05
94	Футбол-5ч Инструктаж по Т.Б.Техника передвижений, остановок, поворотов и сто- ек	1	Текущий	16.05
95	Техника ударов. Правила игры	1	Текущий	17.05
96	Техника ведения мяча	1	Текущий	18.05
97	Защитные действия	1	Текущий	23.05
98	Тактика игры Учебная игра	1	Текущий	24.05

Лист корректировки календарно-тематического планирования

№ урока	Тема урока	Количество ча- сов	Вид контроля	Дата проведения

Раздел 4 « Результаты освоения учебного предмета физическая культура и система их оценки».

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- эстетическое отношение к миру;
- принятие к реализации ценности здорового и безопасного образа жизни;
- готовность и способность к образованию, в том числе: самообразованию, на протяжении всей жизни;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью;
- осознаний выбор будущей профессии;
- сформированность экологического мышления;

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - владение навыками познавательной, учебно- проектной деятельности;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности;
- умение использовать средства ИКТ в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определять стратегию поведения с учетом гражданских и нравственных ценностей;
 - владение языковыми средствами- умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов; сотрудничество со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности .

Предметные результаты

- умение использовать различные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»
 - овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактика травматизма и оказание первой помощи при травматизме и ушибах;
- экипировки и использование спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять: - уровни индивидуального физического развития двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м	5,0с	5,4с
	Бег 100м	14,3с	17,5с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	-	14
	Прыжок в длину с места: см	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13мин 50сек	-
	Кроссовый бег на 2 км	-	10мин

Проверка уровня физической подготовленности учащихся осуществляется 2 раза в год (осенью, весной) Оценка успеваемости по физической культуре в 11 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов, а также на основании письма Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Уроки физической культуры способствуют укреплению вашего здоровья. Физические упражнения развивают ваш организм, повышают иммунитет, делают вас более выносливыми и сильными. Кроме того, спортивные занятия улучшают настроение, а командные игры воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. На урок физкультуры нужно приходить только в специальной спортивной форме.

1. Занятия по физкультуре согласно учебной программе проводятся на улице с 1 сентября по 1 ноября, с 1 апреля по 1 июня (лёгкая атлетика)
2. Форма одежды – по погоде (спорт.костюм, головной убор, ветровка, куртка).
3. В случае плохой погоды (дождь, снег, резкое похолодание) занятия проходят в спортивном зале. Обувь для занятий в зале должна готовиться накануне. В грязной обуви ученики к уроку в зале не допускаются.
4. Медицинские справки об освобождении от занятий физкультурой на учебный год, а также рекомендации врачей (ЛФК, спецгруппа) предоставляются в медпункт школы до 15 сентября.
5. Все освобождённые от урока находятся вместе с классом и учителем. Уход домой (по записке от родителей) – только с разрешения классного руководителя или дежурного администратора.
6. Неоднократное отсутствие спортивной формы расценивается как неготовность к уроку без уважительной причины (оценка «2» /неуд./).
7. Записка от родителей не заменяет медицинскую справку и не является официальным документом.
8. Все нормативы должны быть сданы до 15 октября осенью и до 20 мая весной. Записки от родителей и медицинские справки о временном освобождении от уроков физкультуры не освобождают ученика от сдачи нормативов после выздоровления.
9. Оценки по физкультуре ученик получает:
 - за практические занятия (активность на уроке, сдача нормативов);
 - за участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях (кроссы, эстафеты, спортивные игры, выпуск стенгазеты);
 - за знание теории (рефераты по теме).

школьной программы), согласованной с учителем, и (пуск стенгазеты). Сроки выполнения и сл каждой работы определяются заранее вместе с учителем. Задание, не сданное вовремя, оценивается отметкой «2» (неуд.).

11. Неудовлетворительные оценки исправляются в назначенное учителем время.

12. Ученики обязаны выполнять на уроке все требования учителя, соблюдать технику безопасности. В случае плохого самочувствия или травмы немедленно сообщить об этом учителю.

Данные требования согласованы администрацией школы.

Согласовано

Протокол заседания методического совета

МБОУ Савдянская СОШ

им. И. Т. Таранова

Согласовано

Заместитель директора по УВР

 Колесникова Т.Н.

подпись

От 20.08.2012 года № 2

30.08. 2012 года



Подпись ФИО

