

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кипиевская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю
Директор МБОУ «Кипиевская СОШ»
Приказ № 446 « 13 » 09 2014 г.
Ануфриева Н.Н.



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по _____ физической
культуре _____
уровень _____ основного общего
образования _____
_____ 10-11 _____ класс
срок реализации – 5 лет

Составлена на основе: «Комплексной программы физического
воспитания

учащихся 1 – 11 классов».
Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях,
кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.
Издательство Москва
«Просвещение» 2008

Составлена:
Удаловой Лидией Александровной
учителем физической культуры

Кипиево

Программа
по физической культуре для 10 – 11 классов
при 3-х урочных занятиях в неделю

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов».

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях,
кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.
Издательство Москва

«Просвещение» 2008

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Разработана с учетом объективных условий занятий физической культурой: приспособленное под спортивный зал помещение.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми 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 физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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 высших достижений;
- 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 функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- 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;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки 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 и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
 - дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.
- Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м	5,0 с	5.4 с
	Бег 100м	14,3 с	17.5с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	-	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин. 00 с.	
	Кроссовый бег на 2 км		10 мин. 00 с.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта

бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществить соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Учебно-тематическое планирование 10-11 классы

№	<i>Вид программной деятельности</i>	Кол-во часов
		10 класс

1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Волейбол	33
3	Гимнастика	18
4	Легкая атлетика	27
5	Лыжная подготовка	18
6	Подвижные игры	-
7	Баскетбол	17
8	Плавание	-
9	Элементы единоборств	9
	Итого	105

№	<i>Вид программной деятельности</i>	Кол-во часов
		11 класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Волейбол	16
3	Гимнастика	18
4	Легкая атлетика	27
5	Лыжная подготовка	18

6	Подвижные игры	-
7	Баскетбол	17
8	Плавание	-
9	Элементы единоборств	9
	итого	105 ч

Календрно – тематическое планирование 10 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			зачет	контрольные
1	Легкая атлетика	12 ч		
1.1	Бег 100 м	1		
1.2	Бег 300 м	1		
1.3	Бег с низкого старта	1		
1.4	Бег 2000м (девушки), бег 3000 м (юноши)	1		
1.5	Метание гранаты	1		
1.6	Передача эстафеты	1		
1.7	Прыжки в длину с места	1	1	
1.8	Прыжки в длину с разбега	1		
1.9	Кроссовый бег	1		
1.10	Длительный бег в равномерном темпе	1	1	
1.11	Прыжки многоскоки с ноги на ноги	1		
1.12	Низкий старт и стартовый разгон	1		
2	Баскетбол	17 ч		
2.1	Ловля и передача мяча без сопротивления	1		
2.2	Ловля и передачи мяча с	1		

	сопротивлением защитника			
2.3	Броски мяча в кольцо без сопротивления	1		
2.4	Броски мяча в кольцо с сопротивлением защитника	1		
2.5	Ведение мяча с броском в кольцо без сопротивления	1	1	
2.6	Ведение мяча с броском в кольцо с сопротивлением	1		
2.7	Совершенствование техники защитных действий	1		
2.8	Действие против игрока без мяча и с мячом	1		
2.9	Совершенствование техники перемещений	1		
2.10	Элементы техники перемещений и владения мячом	1		
2.11	Владение координационных способностей	1		
2.12	Совершенствование тактики игр	1		
2.13	Индивидуальные, командные тактические действия	1		
2.14	Командные тактические действия в нападении	1		
2.15	Групповые действия в защите	1		
2.16	Учебная игра	1	1	
2.17	Игра по упрощённым правилам	1		
3	Гимнастика	18		
3.1	Подтягивание на перекладине	1	1	
3.2	Силовые упражнения	1		
3.3	1)Совершенствование обще развивающих упражнений	1	1	

	2) Поднимание туловища на время			
3.4	Освоение акробатических упражнений	1		
3.5	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1		
3.6	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	1	1	
3.7	Развитие гибкости	1		
3.8	Длинный кувырок	1		
3.9	Развитие координационных способностей	1		
3.10	1) Элементы релаксации и аутотренинга 2) Развитие выносливости.	1		
3.11	Развитие силовых способностей	1	1	
3.12	Развитие пластики	1		
3.13	Прыжки со скакалкой	1		
3.14	Метание набивного мяча	1		
3.15	Упражнения на гимнастической стенке	1		
3.16	Воспитание волевых качеств	1		
3.17	1) Развитие скоростносиловых способностей 2) Опорный прыжок боком через коня	1		
3.18	Опорный прыжок - зачет	1	1	
4	Лыжная подготовка	18 ч		
4.1	Попеременный двухшажный ход (коньковый)	1		
4.2	Передвижение по дистанции: 3000м.	1		

	(юноши), 2000 м (девушки)			
4.3	Одновременный одношажный ход (коньковый)	1		
4.4	Техника лыжных ходов	1		
4.5	Переход с одновременного на попеременный ход	1		
4.6	Одновременный двухшажный классический ход	1		
4.7	Преодоление подъёмов и препятствий	1		
4.8	Попеременный четырёхшажный классический ход	1		
4.9	Элементы тактики лыжных гонок	1	1	
4.10	Спуски в высокой и низкой стойках	1		
4.11	Повороты переступанием и из упора	1		
4.12	Первая помощь при травмах и обморожениях	1		
4.13	Прохождение дистанции 3 км.	1		
4.14	Боковое соскальзывание	1		
4.15	Спуск по склону наискось	1		
4.16	Правила проведения самостоятельных занятий	1		
4.17	Отработка элементов техники лыжных ходов	1		
4.18	Лыжные гонки	1		
5	Элементы единоборств	9ч		
5.1	Развитие координационных способностей	1		
5.2	Упражнения на овладение самостраховкой	1		
5.3	Развитие силовых способностей	1		

5.4	Захваты рук и туловища	1		
5.5	Развитие силовой выносливости	1		
5.6	Техника освобождения от захвата	1		
5.7	Борьба в спарринге	1		
5.8	Борьба в спарринге	1		
5.9	Развитие силы и равновесия	1		
6	Волейбол	16		
6.1	Подача мяча снизу	1		
6.2	Совершенствование подачи мяча снизу	1		
6.3	Подача мяча сверху	1	1	
6.4	Совершенствование подачи мяча сверху	1		
6.5	Передача мяча в парах	1		
6.6	Совершенствование передачи мяча в парах	1		
6.7	Техника ложного удара	1		
6.8	Учебная игра	1	1	
6.9	Техника приёма мяча	1		
6.10	Совершенствование техники приёма мяча	1		
6.11	Техника нападающего удара	1		
6.12	Совершенствование техники нападающего удара	1		
6.13	Совершенствование техники приёма мяча	1		
6.14	Техника нападающего удара через сетку	1		
6.15	Техника защитных действий	1		
6.16	Блокирование нападающего удара	1		
7	Легкая атлетика	15 ч		
7.1	Прыжок в длину с места	1		
7.2	Совершенствование	1		

	прыжка в длину с места			
7.3	Прыжок в длину с разбега	1		
7.4	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1		
7.5	Прыжки через скакалку	1		
7.6	Прыжки через скакалку на двух ногах на время	1	1	
7.7	Прыжки в высоту с разбега	1		
7.8	Совершенствование прыжка в высоту с разбега	1		
7.9	Бросок набивного мяча	1	1	
7.10	Барьерный бег. Обучение.	1		
7.11	Барьерный бег.	1		
7.12	Барьерный бег. Зачет.	1		
7.13	Легкоатлетические эстафеты	1		
7.14	Лекция. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья	1		
7.15	Лекция. Основы организации двигательного режима	1		
	Итого	105 ч		

Календарно – тематическое планирование 11 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
1	Легкая атлетика	12		
1.1	Бег 100м	1		
1.2	Бег 300 м	1		
1.3	Бег с низкого старта	1		
1.4	Бег 2000м (девушки), бег 3000 м (юноши)	1		
1.5	Метание гранаты	1		
1.6	Передача эстафеты	1		
1.7	Прыжки в длину с места-зачёт	1	1	
1.8	Прыжки в длину с разбега	1	1	
1.9	Кроссовый бег	1		
1.10	Длительный бег в равномерном темпе	1		
1.11	Прыжки многоскоки с ноги на ноги	1		
1.12	Низкий старт. Стартовый разгон	1		
2	Баскетбол	17 ч		
2.1	Ловля и передача мяча без сопротивления	1		
2.2	Ловля и передачи мяча с сопротивлением защитника	1		
2.3	Броски мяча в кольцо без сопротивления	1		
2.4	Броски мяча в кольцо с сопротивлением защитника	1		
2.5	Ведение мяча с броском в кольцо без сопротивления	1	1	
2.6	Ведение мяча с броском в кольцо с сопротивлением	1		
2.7	Совершенствование техники	1		

	защитных действий			
2.8	Действие против игрока без мяча и с мячом	1		
2.9	Совершенствование техники перемещений	1		
2.10	Элементы техники перемещений и владения мячом	1		
2.11	Владение координационных способностей	1		
2.12	Совершенствование тактики игры	1		
2.13	Индивидуальные, командные тактические действия	1		
2.14	Командные тактические действия в нападении	1		
2.15	Групповые действия в защите	1		
2.16	Игра по упрощённым правилам	1		
2.17	Учебная игра	1	1	
3	Гимнастика	18		
3.1	Подтягивание на перекладине	1		
3.2	Силовые упражнения	1		
3.3	1) Поднимание туловища на время 2) Совершенствование обще развивающих упражнений	1	1	
3.4	Освоение акробатических упражнений	1		
3.5	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1		
3.6	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	1	1	
3.7	Развитие гибкости	1		
3.8	Длинный кувырок	1		
3.9	Развитие координационных способностей	1		

3.10	1) Лазание по канату разными способами 2) Развитие выносливости	1		
3.11	1) Лазание по канату 2) Развитие силовых способностей	1	1	
3.12	«Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно- сосудистой и дыхательной системы»	1		
3.13	Развитие пластики	1		
3.14	Прыжки со скакалкой	1		
3.15	Метание набивного мяча	1	1	
3.16	1)Упражнения на гимнастической стенке 2) Опорный прыжок через коня	1		
3.17	1)Воспитание волевых качеств 2)Опорный прыжок - зачет	1		
3.18	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания , адаптивной физической культуры.	1		
4	Лыжная подготовка	18 ч		
4.1	Попеременный двухшажный ход (коньковый)	1		
4.2	Передвижение по дистанции: 3000м. (юноши), 2000 м (девушки)	1		
4.3	Одновременный одношажный ход (коньковый)	1		

4.4	Техника лыжных ходов	1		
4.5	Переход с одновременного на попеременный ход	1		
4.6	Одновременный двухшажный классический ход	1		
4.7	Попеременный четырёхшажный классический ход	1	1	
4.8	Преодоление подъёмов и препятствий	1		
4.9	Элементы тактики лыжных гонок	1		
4.10	Спуски в высокой и низкой стойках	1	1	
4.11	Повороты переступанием и из упора	1		
4.12	Первая помощь при травмах и обморожениях	1		
4.13	Прохождение дистанции 3 км.	1		
4.14	Боковое соскальзывание	1		
4.15	Спуск по склону наискось	1		
4.16	Правила проведения самостоятельных занятий	1		
4.17	Отработка элементов техники лыжных ходов	1		
4.18	Лыжные гонки	1	1	
5	Элементы единоборств	9 ч		
5.1	Стойки и передвижение в стойке	1		
5.2	Развитие координационных способностей	1		
5.3	Упражнения на овладение самостраховкой	1		
5.4	Развитие силовых способностей	1		
5.5	Захваты рук и туловища	1		
5.6	Развитие силовой	1		

	ВЫНОСЛИВОСТИ			
5.7	Техника освобождения от захвата	1		
5.8	Борьба в спарринге	1		
5.9	Развитие силы и равновесия	1		
6	Волейбол	16 ч		
6.1	Подача мяча снизу	1		
6.2	Совершенствование подачи мяча снизу	1		
6.3	Подача мяча сверху	1	1	
6.4	Совершенствование подачи мяча сверху	1		
6.5	Передача мяча в парах	1		
6.6	Совершенствование передачи мяча в парах	1		
6.7	Техника ложного удара	1		
6.8	Учебная игра	1	1	
6.9	Техника приёма мяча	1		
6.10	Совершенствование техники приёма мяча	1		
6.11	Техника нападающего удара	1		
6.12	Совершенствование техники нападающего удара	1		
6.13	Совершенствование техники приёма мяча	1		
6.14	Техника нападающего удара через сетку	1		
6.15	Техника защитных действий	1		
6.16	Блокирование нападающего удара	1		
7	Легкая атлетика	15ч		
7.1	Прыжок в длину с места	1		
7.2	Совершенствование прыжка в длину с места	1		
7.3	Прыжок в длину с разбега	1		
7.4	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1		
7.5	Прыжки через скакалку	1		
7.6	Прыжки через скакалку на	1	1	

	двух ногах на время			
7.7	Бег 100 м	1		
7.8	Кроссовая подготовка	1		
7.9	Бросок набивного мяча	1	1	
7.10	Барьерный бег.	1		
7.11	Барьерный бег. Зачет.	1		
7.12	Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1		
7.13	Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение	1		
7.14	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1		
7.15	2500 шагов к здоровью	1		
	Итого	105ч		

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

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, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными

умениями и навыками

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, 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.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4. Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренном	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей

у обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	и и достаточному темпу прироста.	незначительному приросту.	физической подготовленности .
---	----------------------------------	---------------------------	-------------------------------

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно-методический комплект.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2008.

Учебники:

1. Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.