

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа имени И.Е.Кулакова»  
с. Приуральское

РАССМОТРЕНА  
методическим советом  
Протокол № 5

от «29» августа 2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «СОШ» с. Приуральское

 Чапина В.И.

«31» августа 2018 г.

Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
Уровень среднего образования  
Срок реализации программы: 2 года

Составитель: Ульянова М.А.,  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 10-11 классов составлена в соответствии с:

- федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 и изменениями, внесенными в подраздел «Требования к уровню подготовки выпускников» (приказ Минобрнауки России от 10.11.2011 г. № 2643) для уровня среднего общего образования

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015 г. N 609 "О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089";

с учётом:

- «Комплексной программы физического воспитания для 1 – 11 классов» В. И Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2018).

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

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Цели и задачи введения регионального компонента:

Цель: расширить круг знаний о спортсменах и Олимпийских чемпионах Коми края.

Задачи:

– популяризация лыжного вида спорта;

– знакомство с национальными коми-играми.

РК: с января и до конца III учебной четверти идёт прохождение программного материала по лыжной подготовке (освоение техники лыжных ходов, горнолыжной техники, сдача учебных норм, участие в городских соревнованиях). Здесь, как и с уроками по разделу лёгкой атлетики, следует иметь в виду, что при неблагоприятных погодных условиях уроки могут взаимозаменяться.

Отличительные особенности данной рабочей программы:

В связи с погодными условиями учитель имеет право менять местами темы уроков, проведение которых планируется на улице.

Для реализации рабочей программы используется учебник «Физическая культура 10 – 11 классы», авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич, издательство «Просвещение», 2018 г.

## Содержание учебного материала

### **Физическая культура и основы здорового образа жизни**

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

**ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.**

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

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

*Связь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по физической культуре (инструктор по физической культуре, тренер и др.)*

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

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

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.**

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); **ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.**

*Связь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по физической культуре (спортивный комментатор, спортивный психолог, спортивный журналист и др.)*

### **Прикладная физическая подготовка**

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

возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: подвижные, спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом, ракеткой.

Раздел «Гимнастика» Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика» усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе промежуточной аттестации обучающихся.

### **Плавание (теоретические знания )**

1. Использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания.
2. Правила поведения и требования безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах.
3. Знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях.
4. Выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.
5. Составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания.

## **Требования к уровню подготовки выпускников среднего общего образования**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:  
знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики,

комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

-использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания.

- правила поведения и требования безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах.

- знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях.

- выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.

- составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания.

-

### Тематический план 10 класс

№	Раздел	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В течении уроков
2	Развитие двигательных качеств	В течении уроков
3	Лёгкая атлетика	16
4	Гимнастика	12
5	Спортивные игры	18
6	Лыжная подготовка	18
7	Итоговая контрольная работа	1
8	Плавание (теорет. часть)	5
	Итого:	70

### 11 класс

№	Раздел	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В течении уроков

2	Развитие двигательных качеств	В течении уроков
3	Лёгкая атлетика	14
4	Гимнастика	12
5	Спортивные игры	18
6	Лыжная подготовка	18
7	Итоговая контрольная работа	1
8	Плавание (теорет. часть)	5
	Итого:	68

### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п.п.	Наименование разделов и тем.	Всего	Из них:			Дата	Примечание
			Лабораторных опытов	Практических работ	Контрольных работ		
	<b>10 класс</b>						
	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>	10		10			
1	Вводный. Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках легкой атлетики. С.т. низкого старта.						
2	Учёт по прыжкам в длину с места.Т.с Дозирование нагрузки.						
3	Учёт по бегу на 60 м. Т.с Доврачебная помощь при травмах.						
4	Учёт по бегу на 100 м. С. техники прыжка в длину с разбега.						
5	Учёт по прыжкам в длину с разбега.Совершенствование т. метания гранаты.						
6	Учёт на результат по метанию гранаты.Т.с . Биомеханические основы техники бега.						
7	Учёт по бегу на 2000 м. Т.с.Виды соревнований по легкой атлетики.						
8	Ознаком-е тех. прыжков в высоту с разбега.						

9	Отработка и сов-е т. прыжков в высоту с разбега.						
10	Учёт т. и результатов прыжка в высоту.						
	<b>Спортивные игры.</b>	6		6			
11	Т. Б. на уроках спортивных игр. Баскетбол. Совершенствование т. ведения мяча с изменением направления и бросков по кольцу после ведения и передачи.						
12	Ознакомление тактических действий в защите.						
13	Закр-е тактических действий в защите.						
14	Учебно- тренировочная игра в баскетбол .						
15	Сов-е двусторонней игры в баскетбол. Тренировка по подтягиванию и отжиманию.						
16	Учёт по подтягиванию и отжиманию. Совершенствование т. и тактики навыков в игре.						
	<b>Гимнастика.</b>	15		15			
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Отработка т. выполнения упр ажнений на перекладине и бревне. Акробатика.						
18	Учет т. переворота в упор силой на низкой перекладине. Приёмы самостраховки.						
19	Совершенствование техники лазания по канату и опорного прыжка через коня. Приёмы борьбы лёжа.						
20	Упражнения на высокой перекладине и бревне. П\и Сила и ловкость.						
21	Закрепление т. упражнений на перекладине и акробатических упражнений.						



22	Совершенствование т. упражнений на перекладине. Учёт акробатических упражнений. Т.с. Самостоятельная разминка.						
23	Круговая тренировка по развитию силовой выносливости и координации.						
24	Учёт т. лазания по канату. Совершенствование т. опорных прыжков.						
25	Учёт т. опорного прыжка. ОРУ со скакалками.						
26	Совершенствование т. лазания по канату на руках и опорный прыжок. П\и Борьба всадников.						
27	Закрепить выход в сед из виса прогнувшись. Приёмы борьбы стоя.						
28	Преодоление гимнастической полосы препятствий. ОРУ с предметами.						
29	Упражнения на гимнастической стенке. Тест на гибкость. ОРУ в движении.						
30	Повторение акробатических упражнений. ОРУ с мячами.						
31	Учёт т. упражнений на высокой перекладине и бревне. Совершенствование акробатических упражнений.						
	<b>Лыжная подготовка</b>	18		18			
32	Вводный. Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование т. попеременного двухшажного хода.						
33	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.						
34	Учёт техники выполнения одновременного одношажного хода.						

35	Кросс на дистанции 2000 м.						
36	Учёт техники попеременного четырёхшажного хода.						
37	Совершенствование техники спусков и подъёмов с торможениями и поворотами.						
38	Соревнования (прикидка) на дистанции 3 км.						
39	Совершенствование техники лыжных ходов в зависимости от рельефа.						
40	Совершенствование лыжных ходов.						
41	Контрольное соревнование на дистанции 5 км (м) и 3 км (д).						
42	Отработка техники подъёмов и препятствий.						
43	Закрепление техники подъёмов и препятствий.						
44	Совершенствование техники подъёмов и препятствий.						
45	Учёт техники подъёмов и препятствий.						
46	Отработка техники перехода с одновременных на попеременные ходы.						
47	Совершенствование техники перехода с одновременных на попеременные ходы.						
48	Совершенствование техники лыжных ходов.						
49	Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 6 км (юноши).						
	<b>Спортивные игры.</b>	10		10			
50	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола. Совершенствование техники приёма и передач мяча.						
51	Совершенствование техники подачи мяча.						
52	Совершенствование техники						

	нападающего удара.						
53	Совершенствование техники защитных действий.						
54	Совершенствование тактики игры.						
55	Совершенствование техники передвижений, остановок поворотов и стоек.						
56	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.						
57	Совершенствование техники нападающего удара.						
58	Совершенствование техники блокирования.						
59	Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите.						
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	14		14			
60	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках л\а. Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега. Бег 30 м.						
61	Закрепление техники прыжков в длину. Бег 60 м.						
62	Совершенствование техники прыжков в длину. Бег 100 м.						
63	Учёт техники прыжков в длину. Бег 1000 м.						
64	Отработка техники метания. Эстафетный бег.						
65	Закрепление техники метания. Учёт в беге на 3000 м. и 2000 м.						
66	Ознакомление с техникой прыжков в высоту с разбега.						
	<b>Плавание.</b> (теоретическая часть)						
67	Использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания.						
68	Правила поведения и требования безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах.						
69	Знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях.						
70	Выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие,						

	специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.						

<b>11 класс</b>							
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>		10		10			
1	Вводный. Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках легкой атлетики. Т. с. О составлении комплекса гимнастики с отягощениями. Контрольное троеборье.						
2	Совершенствование т. передачи эстафетной палочки. Учёт по прыжкам в длину с места. Т.с.Виды соревнований по легкой атлетики.						
3	Учёт в беге 10*3. Совершенствование т. прыжка в длину с разбега. Т.с Доврачебная помощь.						
4	Совершенствование т. метания гранаты. Совершенствование т. прыжка в длину с разбега.						
5	Учёт по прыжкам в длину с разбега . Совершенствование т. метания.Т.с Измерение ЧСС.						
6	Учёт по метанию гранаты (м) и мяча (д). Т.с. Дозировка нагрузки.						
7	Кросс на 1000 м. ОРУ с баскетбольными мячами.						
8	Учёт по бегу на 3000 м. Учебная игра в волейбол.						
9	Ознакомление с т. прыжков в высоту с разбега.						
10	Отработка и учёт т. прыжков в высоту с разбега.						
	<b>Спортивные игры.</b>	6		6			
11	Т.Б. на уроках спортивных игр. Повторить ведение и бросок по кольцу ,передачи мяча в парах в движении,						

	ловлю отскочившего мяча от щита, штрафной бросок.						
12	Отработка т. передач одной рукой в движении.						
13	Совершенствование тактических действий в защите.						
14	Ознакомление и отработка тактических действий в нападении.						
15	Круговая тренировка по развитию двигательных качеств. Учёт по подтягиванию (м) и отжиманию (девочки).						
16	Учебно- тренировочная игра в баскетбол.						
	<b>Гимнастика.</b>	15		15			
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Перекладина. Упражнения на бревне. Акробатика.						
18	Акробатика. Опорные прыжки. Приёмы самостраховки.						
19	Перекладина. Бревно. Учёт по акробатическому соединению.						
20	Совершенствование т. опорных прыжков, акробатических соединений. Приёмы борьбы лёжа и стоя.						
21	Учёт выполнения т. акробатических упражнений. Отработка т. опорных прыжков.						
22	Отработка т. лазания по канату и опорного прыжка. Приёмы борьбы стоя.						
23	Совершенствование лазания по канату, опорных прыжков. Учебная схватка.						
24	Учет упражнений на перекладине. Лазание по канату на скорость (м). п\и Борьба всадников.						
25	Учёт по т. лазания по канату. Перекладина. П\и Сила и ловкость.						

26	Учёт по подтягиванию. Совершенствование т. опорных прыжков. Т.с Влияние знаний единоборств на развитие нравственных и волевых качеств.						
27	Учёт т. опорного прыжка. Круговая тренировка по станциям.						
28	Закрепить выход в сед из виса прогнувшись. Приёмы борьбы стоя.						
29	Совершенствование т. лазания по канату, на руках и опорный прыжок. П\и Борьба всадников.						
30	Упражнения на высокой перекладине и бревне. П\и Сила и ловкость.						
31	Учёт т. упражнений на высокой перекладине и бревне. Совершенствование акробатических упражнений.						
	<b>Лыжная подготовка.</b>	18		18			
32	Вводный. Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Т.с. Беседы на по вопросам: переутомление, его признаки; температурные нормы на занятиях лыжной подготовки; тактические действия во время лыжных гонок. Совершенствование лыжных ходов.						
33	Отработка техники попеременных ходов.						
34	Закрепление техники попеременных ходов.						
35	Совершенствование техники попеременных ходов.						
36	Учёт техники попеременных ходов.						
37	Учёт в беге на 1000 м.						
38	Отработка техники одновременных ходов.						
39	Закрепление техники одновременных ходов.						
40	Совершенствование техники одновременных ходов.						
41	Учёт техники одновременных ходов.						
42	Учёт в беге на 2000 м.						
43	Отработка техники конькового хода.						
44	Закрепление техники конькового хода.						
45	Совершенствование техники конькового хода.						
46	Учёт техники конькового хода.						
47	Совершенствование техники лыжных ходов.						
48	Совершенствование техники переходов с						

	одновременных ходов на попеременные.						
49	Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 6 км (юноши).						
	<b>Спортивные игры.</b>	6		6			
50	Т.б. на уроках спортивных игр. Совершенствование техники передвижений и стоек.						
51	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.						
52	Совершенствование техники нападающего удара						
53	Совершенствование техники защитных действий						
54	Совершенствование тактики игры						
55	Игра по основным правилам						
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	13		13			
56	Т.б. на уроках л/а. Отработка техники прыжка в высоту способом* перешагивания.* Бег 60 м.						
57	Закрепление техники прыжка в высоту.						
58	Совершенствование техники прыжка в высоту. Бег 100 м.						
59	Учёт техники прыжка в высоту.						
60	Отработка техники метания. Бег 1000 м.						
61	Совершенствование техники метания.						
62	Закрепление техники метания. Учёт в беге на 2000 м (мальчики) и 3000 м (девушки)						
63	Отработка техники прыжков в высоту с разбега.						
64	Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега.						
	<b>Плавание.</b> (теоретическая часть)	4					
65	Значение плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека.						
66	Правила поведения и требования безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах.						
67	Знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях.						

68	Выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.						
----	---	--	--	--	--	--	--

### Критерии оценки успеваемости учащихся 10 – 11 классов

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащихся 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.

*Оценка «3»* ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

#### **По технике владения двигательными действиями (умения, навыки).**

*Оценка «5»* - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

*Оценка «4»* - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

*Оценка «3»* - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

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

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

Вызов, как метод оценки используется для выполнения 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 способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.***

*Оценка «5»* - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать его.

*Оценка «4»* - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Оценка «3»* - учащийся 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 задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

### ***По уровню физической подготовленности.***

Оценивается уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый

период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого 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 выше приведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть реально выполнимыми. Достижения этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления учащимися высокой оценки.

Итоговая оценка по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение 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, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

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