

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура», 11 класс

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной 13 практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы

действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание программы

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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. Особенности соревновательной деятельности в массовых

видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Формы и средства контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела. Современные спортивно-оздоровительные системы физической культуры. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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 гимнастических комбинациях на спортивных снарядах. Подъем разгибом в сед ноги врозь. Равновесие на верхней жерди. Лазание по канату в два приема на скорость. Прыжок через коня. Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Стойка на руках. Поворот боком, «мост» из положения стоя. Легкая атлетика: в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину способом «прогнувшись», «ножницы» с 13-15 беговых шагов и высоту способом «перешагивание», «перекидной» с 9-11 беговых шагов; Метание гранаты на дальность и метание гранаты из различных положений; Передвижения на лыжах; технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх: баскетболе, передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке, с близкого и среднего расстояния, со средних и дальних дистанций от головы. Индивидуальные действия в защите. Нападение против личной защиты и зонной защиты (2 х 3). Волейбол, нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Позиционное нападение. Прием мяча двумя руками снизу с падением –перекатом на спину. Одиночное блокирование. Футбол, удар по летящему мячу средней частью подъема и боковой частью лба. Остановка катящегося. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Футбол, мини-футбол-удары серединой лба, боковой частью лба, серединой лба в прыжке, головой в прыжке с разбега. Удары по мячу: по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары. Остановка катящегося мяча подошвой, летящего мяча внутренней стороной стопы, грудью. Отбор мяча подкатом. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. *Вольная борьба.*, элементы акробатики, игры в теснение, освоение захватов, борцовские приемы в стойке, борцовские приемы в партере, упражнения на мосту, специальные физические упражнения борца, игры в касания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Основы выполнения гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка во время занятий. Индивидуально-ориентировочные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег; Судейство соревнований по видам спорта.

Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Передвижение в виси на

руках с махом ног. Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Лыжные гонки

Одновременный двухшажный и одношажный ход. Коньковый ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Легкая атлетика

Прыжок в высоту с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега. Метание малого мяча.

Спортивные игры

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Футбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья:

- общеукрепляющие упражнения для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательные упражнения: статические - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующие упражнения с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, а также аэробики низкой (средней) интенсивности.

- спортивно-прикладные упражнения и игры: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся.

Организации занятий физической культурой с обучающимися, отнесёнными к специальной медицинской группе

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10-15% от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (СМГ)

Это обучающиеся II и III групп здоровья. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп

В зависимости от тяжести и характера заболевания обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, рекомендуется разделять на подгруппы А и Б с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов.

Подгруппа А - обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями; таких детей большинство.

Подгруппа Б - обучающиеся, имеющие тяжелые, необратимые изменения в деятельности органов и систем (органические поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной системы, печени; высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.).

В подгруппе А физические нагрузки постепенно увеличиваются по интенсивности и объему - согласно адаптационным и функциональным возможностям организма. Двигательные режимы рекомендуется выполнять при частоте пульса 120-130 уд/мин в начале четверти, постепенно увеличивая интенсивность физических нагрузок в основной части урока и частоту пульса до 140—150 уд/мин к концу четверти.

Двигательные режимы при частоте пульса 130-150 уд/мин являются оптимальными для кардиореспираторной системы в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект.

Учитывая, что большинство обучающихся в специальной медицинской группе страдают гипоксией и неадекватны к интенсивным физическим нагрузкам, двигательные режимы при частоте пульса выше 150 уд/мин нецелесообразны.

Режимы физических нагрузок при частоте пульса 150—170 уд/мин являются переходным рубежом от аэробного к аэробно-анаэробному дыханию.

В подгруппе Б двигательные режимы выполняются при частоте пульса не более 120-130 уд/мин в течение всего учебного года, так как, по данным физиологов, при данной ЧСС они способствуют гармонической деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов и систем организма: увеличивается минутный объем крови (за счет систолического объема), улучшается внешнее и тканевое дыхание. При таких двигательных режимах формируются жизненно необходимые навыки и умения, не предъявляя к ослабленному организму повышенных требований.

Рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
1	2	3
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Заболевания почек (нефрит, пелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин - первый год обучения, 10-15 мин - второй и последующий годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т. д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Формы занятий с обучающимися, отнесенных к СМГ.

Занятие (урок) в специальной медицинской группе строится по стандартной схеме (подготовительная, основная и заключительная части), однако в отличие от обычных уроков имеет свои принципиальные особенности.

По ходу уроков с участием обучающиеся СМГ необходимо придерживаться следующих организационно-методических рекомендаций:

- а) при постановке задач урока можно выделять задачу для обучающиеся СМГ;
- б) при беге строем всей группы не следует отстранять такого у обучающегося, а лишь регулировать темп и продолжительность его бега своевременной подачей команд – «медленней», «перейти на шаг»;
- в) при выполнении ОРУ для всех занимающихся обучающейся СМГ так же их выполняет, по ходу выполнения получает дополнительные команды, например такие: «Саша, тебе достаточно», «Саша, это упражнения пропусти» и т.д.;
- г) при проведении подвижных игр (включая спортивные) обучающиеся СМГ по усмотрению учителя принимает участие в них в зависимости от интенсивности игры и характера проведения, выполняя роли- игрок, судья, помощник и др.;
- д) при домашних заданиях для СМГ, можно давать те упражнения, которые не противопоказаны, или с учетом возможной дозировки;
- е) при всех заданиях учитель ориентирует обучающего СМГ на необходимость доверительного к нему обращения в ходе выполнения упражнений, если тот ощущает переутомление или усталость;
- ж) при обучении особое внимание акцентировать на знания видов самоконтроля и умения их применять на практике (подсчет частоты пульса, внимательность к самочувствию и т.п.).

В подготовительной части урока (до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В этой части урока не следует использовать много новых упражнений, а также интенсивность нагрузки.

В основной части урока (20-22 мин) занимающиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них максимальную физическую нагрузку, испытывают эмоциональное напряжение. Подбор упражнений в этой части урока предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости). Большое внимание уделяется развитию гибкости и улучшению координации движений. С этой целью применяются бег (отрезки по 20-30 м), чередующийся с ускоренной ходьбой, метания, подвижные игры, эстафеты, упражнения на равновесие.

В заключительной части урока (3-5 мин) используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям обучающихся. Учитель контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с обучающимися.

Тематическое планирование, 11 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	ТБ на уроках лёгкой атлетики	1
2.	Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
3.	Прыжок в длину с места - оценивание. Бег 5 мин с ускорением.	1
4.	Техника метания гранаты	1
5.	Метание гранаты на дальность	1
6.	Оценивание техники низкого старта. Бег 100м	1
7.	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8 мин	1
8.	Прыжок в длину с разбега	1
9.	Прыжок в длину с разбега.	1
10.	Бег 5км	1
11.	ТБ на подвижных и спортивных играх	1
12.	Овладение техникой бросков мяча в прыжке.	1
13.	Техника передачи мяча одной рукой сбоку.	1
14.	Совершенствование передачи и ловли мяча.	1
15.	Совершенствование техники ведения мяча.	1
16.	Техника броска мяча одной рукой в движении.	1
17.	Овладение индивидуальной техникой защиты.	1
18.	Овладение индивидуальной техникой защиты	1
19.	ТБ на уроках гимнастики. 1 ч	1
20.	Стойка на голове и руках . Длинный кувырок	1
21.	ОФП. Повторение ранее изученных акробатических комбинаций	1
22.	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине	1
23.	Освоение элементов на снарядах.	1
24.	Упражнения со скакалкой	1
25.	Оценивание разученных элементов на снарядах.	1
26.	Освоение акробатических элементов.	1
27.	Упражнения на брусках	1
28.	Разучивание акробатической комбинации	1
29.	Тест на гибкость	1
30.	Совершенствование комбинации. Эстафеты с мячом.	1
31.	Упражнения на перекладине	1
32.	Лазанье по канату, без помощи ног	1
33.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1
34.	Совершенствование техники ранее изученных ходов.	1
35.	Техника попеременно четырехшажного хода.	1
36.	Попеременно четырехшажный ход. Дистанция 3 км.	1
37.	Совершенствование техники подъемов и спусков	1
38.	Планирование тренировочных занятий.	1
39.	Дистанция 3 км на скорость с применением изученных ходов	1
40.	Прохождение отрезков по 200-300 м	1
41.	Равномерное прохождение дистанции 5км	1
42.	Торможение боковым соскальзыванием	1
43.	Техника перехода с одного хода на другой	1
44.	Лыжная эстафета	1
45.	Дистанция 3 км	1
46.	Прохождение дистанции 4км.	1
47.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ Прыжковые упражнения	1
48.	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1
49.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
50.	Прыжки в высоту на результат.	1
51.	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр	1

52.	Упражнения с мячом в сочетании с бегом и ходьбой.	1
53.	Освоение техники приема и передачи мяча	1
54.	Индивидуальное блокирование в прыжке с места	1
55.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	1
56.	Техника группового блокирования	1
57.	Комбинация из освоенных элементов	1
58.	Техника перемещений и владения мячом	1
59.	Игра в волейбол по правилам	1
60.	Техника подачи мяча по зонам	1
61.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
62.	Бег на короткие дистанции	1
63.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
64.	Шестиминутный бег.	1
65.	Бег 100м	1
66.	Метание гранаты на дальность	1
67.	Бег 3000 м.(д); 5000м(м)	1
68.	Эстафеты	1

Система оценки освоения учебного предмета

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4» - за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, и допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности

обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Периодичность	Виды программы	Формы контроля
1 четверть	Лёгкая атлетика, баскетбол	Тесты, техника выполнения, контрольные нормативы
2 четверть	Гимнастика	Тесты, техника выполнения
3 четверть	Лыжная подготовка	Контрольные нормативы, техника выполнения
4 четверть	Волейбол, лёгкая атлетика	Тесты, техника выполнения, Контрольные нормативы,
1,2 полугодие	Уровень физической подготовленности	Тесты

Контрольные нормативы по физической культуре для учащихся 11 класса

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	отл	хор	уд	отл	хор	уд
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,1
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21

Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Оценивание физической подготовленности обучающихся СМГ.

Текущая оценка успеваемости обучающихся, основывается на достигаемых ими положительных изменениях по наблюдению учителя и выставляется по пятибалльной системе. При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем, выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре; старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры