

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Каменниковская средняя общеобразовательная школа

Согласовано  
Заместитель директора по УВР

 О.Ю. Семенова  
«30» августа 2023 г.



**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 11 класса  
на 2023-2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 11 общеобразовательного класса разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413);
- Федеральной образовательной программой среднего общего образования (ФОП СОО, Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371);
- Основной образовательной программой среднего общего образования МОУ Каменниковской СОШ.

Программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на 1 год. Общее количество часов за уровень среднего общего образования составляет 204 час. со следующим распределением часов по классам: 10-й класс – 102 час.; 11-й класс – 102 час.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника из федерального перечня учебников на 2022-2023 учебный год:

Номер	Наименование	Издатель	Автор/авторский коллектив	Класс
1.3.6. 1.2.1	Физическая культура (базовый уровень)	АО «Издательство "Просвещение"»	Лях В.И.	10-11

### Особенности занятий с обучающимися, отнесенными к подготовительной и специальной медицинской группам.

Обучение обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, проводится вместе с классом, однако состав и дозировка упражнений варьируется согласно ограничениям, предписанным лечащим врачом. Такие обучающиеся не сдают нормативы по физической культуре, связанные с контролем двигательных качеств (быстрота, выносливость, сила, гибкость), оценка выставляется за технику двигательных действий.

Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе, занимаются в щадящем режиме вместе с классом с некоторыми ограничениями, предписанными врачами. Нормативы для таких обучающихся могут быть снижены.

Часть уроков программы проводятся с использованием ресурсов Центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста».

Это уроки: №№ 1,4,15,25,43,46,49,70,73.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 11 КЛАССЕ

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Ученик 11 класса научится: устранять их; – определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Ученик 11 класса <i>получит возможность научиться:</i> – <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и</i>

<p>– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>– владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой соревновательной деятельности;</p> <p>– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>– практически использовать приемы защиты и самообороны;</p> <p>– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>– определять уровни индивидуального физического развития и развития</p>	<p><i>семейного досуга;</i></p> <p><i>– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></p> <p><i>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</i></p> <p><i>– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <p><i>– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</i></p> <p><i>– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i></p> <p><i>– выполнять нормативные требования и</i></p> <p><i>– осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i></p> <p><i>– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></p>
--	--

физических качеств; – проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; – владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
--	--

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

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

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), 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 счет 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 экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико- тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля. Спортивные игры

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Лыжная подготовка

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

Практическая часть Спортивные игры Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча. Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме;

комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением

направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения:

юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры:

юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом доседа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125см (11 класс).

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами. Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега:

юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

Техники метания малого мяча:

юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м

и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность;

с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м)

с расстояния 12-15 м по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на

дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с

расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность. Развитие выносливости:

юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой,

эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.,

набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной

скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;

бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

**Оценка успеваемости** должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы

продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Типы уроков

Уроки физической культуры подразделяются на 3 типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью,

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного мастерства могут планироваться, как смешанные (с решением нескольких задач) и как одноцелевые (с решением одной задачи).

Типовая направленность уроков предусматривает учёт природно-климатических условий региона. В летне-осенней (1 четверть) и весенне-летний (4 четверть) периоды уроки физической культуры носят комбинированный характер с преимущественным соединением средств лёгкой атлетики и спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол). В осенне-зимний и весенний периоды уроки будут одновидовые (лыжная подготовка и спортивная гимнастика).

Разделы программы 10класс	Виды деятельности
<p><b>1.Знания о физической культуре</b></p>	<p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p> <p>Определяют пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризуют основы его организации и проведения.</p>
<p><b>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>	<p>Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности.</p> <p>Составляют план самостоятельных занятий, отбирают физические упражнения, определяют дозировку физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и уровнем тренированности.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям.</p>
<p><b>3. Физическое совершенствование</b></p>	
<p>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности.</p>
<p>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности</p>	
<p>3.2.1. Легкая атлетика</p>	<p>Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>

<p>3.2.2. Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>
<p>3.2.3. Лыжная подготовка</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Описывают элементы горнолыжной техники выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе прохождения отрезков с соревновательной скоростью, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
<p>3.2.4. Русская лапта</p>	<p>Характеризуют лапту как русскую народную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>

3.2.5. Баскетбол	<p>Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>
3.2.6. Волейбол	<p>Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>
3.2.7. Футбол	<p>Характеризуют футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>
3.2.8. Основы туристской подготовки	<p>Характеризуют туризм, как важное и действенное средство оздоровления и воспитания человека. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выполняют элементы туристической техники.</p>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Разделы программы	1 четверть: 24 часа	2 четверть: 24 часа	3 четверть: 30 часов	4 четверть: 24 часа	Итого: 102 часа
1.Знания о физической культуре	в процессе уроков				
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности	в процессе уроков				
3. Физическое совершенствование					
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков				
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности					
3.2.1. Легкая атлетика	11			10	21
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики		18			18
3.2.3. Лыжная подготовка			21		21
3.2.4. Русская лапта	3	3		3	9
3.2.5. Баскетбол	10				10
3.2.6. Волейбол			6	11	17
3.2.7. Кроссовая подготовка			3		3
3.2.8. Основы туристской подготовки					
3.2.9. Элементы единоборств		3			
3.3. Общеразвивающие упражнения	в процессе уроков				

**Приложение 2** **Оценочные материалы для промежуточной аттестации по итогам года**  
(демовариант+1 и 2 варианты)

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»*</b>
Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта	Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1-2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1-2 недочета в последовательности излагаемого	Учащийся демонстрирует знание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки	Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал

\* Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке ученика, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом

2. *Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, практические работы, творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

Таблица 2

**Система оценивания способов физкультурной деятельности обучающихся**

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; 2) допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и помощи педагога; 2) допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся не демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий

### 3. *Физическое совершенствование*

*Техника владения двигательными умениями и навыками*

Методы оценивания: практические работы, наблюдения, контрольные испытания(тесты).

Таблица 3

#### **Система оценивания владения двигательными умениями и навыками**

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому физическому упражнению. Физическое упражнение выполняется уверенно, слитно, свободно	Физическое упражнение выполняется в соответствии предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок	Физическое упражнение выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками	Физическое упражнение не выполнено

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка — неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка — невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка — искажение основы техники двигательного действия.

*Уровень физической подготовленности учащихся*

Методы оценивания: контрольные испытания (тесты).

Таблица 4

#### **Система оценивания уровня физической подготовленности учащихся**

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и (или) наблюдается высокий темп прироста результата	Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и (или) наблюдается средний темп прироста результата	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и (или) наблюдается низкий темп прироста результата	Учащийся не выполняет контрольного упражнения и (или) нет темпа прироста результата

### Оценка уровня физической подготовленности учащихся 11 класса (17 лет)

Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответст вует нормати ву V ступени «ГТО»
	юноши			девушки			
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
Бег на 30 м (с)	4,7	4,9	5,2	5,5	5,7	6,2	серебро
Бег на 60 м (с)	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5	11,3	серебро
Бег на 100 м (с)	14,3	14,6	15,5	17,2	17,6	18,8	серебро
Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	11.20	12.00	12.40	серебро
Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	15.00	16.00				серебро
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	11	9	6	-	-	-	серебро
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	13	1	5	серебро
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	31	27	16	11	9	4	серебро
Наклон вперед из положения стоя	+8	+6	+1	+9	+7	+2	серебро

на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)							
Челночный бег 3×10 м (с)	7,6	7,9	8,6	8,7	8,9	9,7	серебро
Прыжок в длину с разбега (см)	385	375	320	300	285	240	серебро
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	195	175	170	160	145	серебро
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	40	36	26	36	33	25	серебро
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	29	27	21	-	-	-	серебро
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	16	13	9	серебро
Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	-	-	-	19.00	20.00	22.00	серебро
Бег на лыжах на 5 км(мин, с)	26.10	27.30	29.40	-	-	-	серебро
Бег на 200 м (с)	29,5	30,5	31,5	33,0	34,0	36,3	-
Бег на 1000 м (мин, с)	3.40	3.50	4.00	4.50	5.10	5.30	-
Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	850	700	500	550	400	350	-
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	150	140	100	-

Выписка из положения о зачетах по физической культуре для учащихся выпускных классов общеобразовательных школ от 04.08.85г. №118.

1. Сдача зачетов обязательна для всех учащихся 9 и 11 классов отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам и допущенных врачом к урокам физической культуры.

2. От зачетов освобождаются учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

3. Зачеты по физической культуре проводятся на трех последних уроках по физической культуре(или по усмотрению ведущего предмет учителя), но не позднее чем за пять дней до начала экзаменов. На каждом уроке учитель организует сдачу одного из видов зачета.

4. На основании результатов зачета за выполнение установленных учебной программой нормативов по данным видам упражнений учащимся выставляется оценка успеваемости после четверных или полугодовых оценок (например: 1,2,3,4 четверть, зачёт, год, экзамен, итог). (1 пол., 2 пол., зачёт, год, экзамен, итог).

5. Пересдача зачетов по физической культуре допускается по разрешению директора школы в последующие до экзаменов дни или после экзаменов, но до решения пед.совета о выдаче документов об образовании.

9 класс	юноши			девушки		
Контрольные упражнения	5	4	3	5	4	3
Бег 2000 м, мин	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
Метание мяча, м	45	40	31	28	23	18
<b>Подтягивание(ю),</b> подъём туловища(д), раз	10	8	6	24	17	13
11 класс	юноши			девушки		
Контрольные упражнения	5	4	3	5	4	3
Бег 3000, 2000 м, мин	13.00	14.00	15.00	10.00	11.00	12.20
Метание гранаты, 700гр.(ю), 500гр.(д), м	38	32	26	23	18	12
<b>Подтягивание(ю),</b> подъём туловища(д), раз	12	10	8	25	20	15