

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №229 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Согласовано Заместитель директора по УВР ГБОУ средней школы №229 / /	Принято Протокол педагогического совета от _____ № _____
	Утверждено Директор ГБОУ средней школы №229 _____ Петрова Н.А. Приказ от _____ № _____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
Физической культуре 10А класс
на 2017-2018 учебный год**

**Составил учитель
Гутников Денис Александрович**

Санкт-Петербург
2017

Содержание

- 1. Паспорт рабочей программы**
- 2. Пояснительная записка**
- 3. Содержание учебного курса**
- 4. Учебно-тематический план**
- 5. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР (электронных образовательных ресурсов)**
- 6. Требования к уровню подготовки обучающихся (по годам обучения)**
- 7. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ**
- 8. Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися**
- 9. Список литературы**

1. Паспорт рабочей программы

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного курса
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа;	Рабочие программы.Физкультура.1-11 классы.Комплексная программа физического воспитания учащихся.В.И,Ляха,А.А.Зданевича.Издательство «учитель».2012
Категория обучающихся	Учащиеся 10 класса ГБОУ средней школы №229 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
Сроки освоения программы	1 год
Объём учебного времени	102__ часа
Форма обучения	очная
Режим занятий	3_ часа в неделю

Пояснительная записка

Особенности класса:

Индивидуальные различия учитываются при обучении движениям, развитии двигательных способностей. Важен дифференцированный и индивидуальный подход (особенно для учащихся, имеющих низкие и высокие показатели).

Требует внимания формирование коммуникативной компетентности в общении, сотрудничестве, культуре речи, проявление внимания, уважения. Учащиеся класса тяготеют к спортивным играм.

По уровню физической подготовленности – класс средний.

Программа основывается на базовых видах спорта: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры – волейбол, баскетбол».

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

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

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», ГТО, а так же участие школы в соревнованиях по лёгкой атлетике, баскетболу, волейболу, в Олимпиаде по физкультуре, районной эстафете.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

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

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания лежат идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

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

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

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

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10-м классе, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся в 10-м классе направлены на:

- содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значений знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятия физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика основных его типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упраж-

нений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.4. Приемы саморегуляции.

10 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10 класс. Основы биомеханики легкой атлетики. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Во зрас т ле	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше			
		17	5	9-10	12				
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	16				6 и ниже 6	13-15	18 и выше
			17					13-15	18

Содержание учебного курса

Годовое распределение сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания **в 10 классе.**

	Год	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Базовая часть	87				
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
Спортивные игры	27 (из 21)	12	–	9	6
Гимнастика с элементами акробатики	21 (из 18)	1	18	1	1
Гимнастика с элементами единоборств	9 (из 9)	2	3	2	2
Легкоатлетические упражнения	27 (из 21)	12	–	–	15
Лыжная подготовка /кроссовая подготовка/	18 (из 18)	–	–	18	–
Вариативная часть	15	6 спортивные игры 3 гимнастика с элементами акробатики 6 легкая атлетика			
Итого	102	27	21	30	24

Календарно - тематическое планирование по рабочей программе физического воспитания в 10 классе

№ п/п	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема урока	Домашние задания	Корректировка
1	1.09		Кроссовая подготовка (бег по дистанции)		
2	5.09		Кроссовая подготовка (бег по дистанции)		
3	2015		Пробегание дистанции 1500 метров на результат		
4	7.09		Кроссовая подготовка (финиширование)		
5	12.09		Бег 100 метров (старт, выход со старта)		
6			Легкая атлетика. Бег 100 метров (стартовый разбег)		
7	14.09		Бег 100 метров (повторный бег 4 x 30 м, финиширование)		
8	19.09		Пробегание дистанции 1000 метров на результат		
9			Выполнение учебного норматива по бегу на 100 метров		
10	21.09		Пробегание дистанции 2 км		
11	26.09		Пробегание дистанции 3 км		
12			Прыжок в длину (подбор разбега)		
13	28.09		Прыжок в длину: отталкивание и полёт по высокой траектории		
14	3.X		Упражнения со скакалкой		
15			Прыжок в длину: работа рук и ног в фазе полёта, приземление		
16	5.X		Упражнения с набивным мячом		
17	10.X		Выполнение учебного норматива по прыжкам в длину		
18			Волейбол. Приём и передача мяча 2-я руками сверху в парах на месте		
19	12.X		Прямая нижняя подача. Подброс мяча		
20	17.X		Приём и передача мяча 2-я руками сверху со сменой мест		
21			Прямая нижняя подача. Удар по мячу ладонью		
22	19.X		Приём и передача мяча 2-я руками сверху через сетку		
23	24.X		Прямая нижняя подача по указанным зонам		
24			Приём и передача мяча 2-я руками сверху в парах и тройках		
25	26.X		Прямая верхняя подача (подброс, отведение руки на удар)		
26	30.X		Приём и передача мяча 2-я руками сверху во встречных колонах		
27			Прямая верхняя подача по указанным зонам. Блок		
28	9.XI		ТБ, строевые упражнения, парные упражнения, длинный кувырок		
29	14.XI		Строевые упражнения, упражнения в парах, длинный кувырок, мост		
30			Строй, упражнения в парах, кувырок вперед-назад, мост		
31	16.XI		Повороты в движении, ОРУ со скакалкой, акробатика, висы		
32	21.XI		Повороты в движении, ОРУ, кувырок в стойку на лопатках, висы		
33			Повороты в движении, ОРУ у стенки, стойка на голове, подъем с переворотом		

34	23.XI		Упражнения у стенки, упражнения в упоре – брусья, махи вперед-назад		
35	28.XI		ОРУ у стенки, соединение элементов акробатики, махи вперед-назад-соскок, равновесие		
36			ОРУ на матах, стойка на голове, руках с помощью, махи вперед-назад, соскок, пресс		
37	30.XI		Перестроение уступами, ОРУ, стойка на руках с помощью, махи и сед ноги врозь		
38	5.XII		Перестроение уступами, соед. элементов акробатики, махи – сед ноги врозь, соскок		
39			Перестроения, ОРУ на матах, соединение акробатических элементов, сед ноги врозь, кувырок		
40	7.XII		ОРУ, опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги (125), лазание в 2-3 приема		
41	12.XII		Перестроения из колонны, опорный прыжок, лазание в 2-3 приема		
42			Перестроения, ОРУ, опорный прыжок, лазание по канату, скакалка – «1»		
43	14.XII		ОРУ, опорный прыжок, лазание без помощи ног, перетягивание		
44	19.XII		Опорный прыжок, лазание в 2-3 приема, без помощи ног, равновесие		
45			ОРУ, элементы полосы препятствий, индивидуально, по кругу		
46	21.XII		Полоса препятствий, упражнения на пресс - «30»		
47	25.XII		Полоса препятствий, упражнения на пресс - «1», сгибание-разгибание рук в упор		
48			Преодоление полосы препятствий по элементам, в полном объеме		
49	11.01		Баскетбол. Передача мяча после финта на месте		
50	16.01		Передача мяча после финта на месте		
51	20.16		Передача после финта в движении		
52	18.01		Передача после финта в движении		
53	23.01		Ловля высоко летящих мячей		
54			Ловля высоко летящих мячей		
55	25.01		Ловля после отскока от щита		
56	30.01		Ловля после отскока от щита		
57			Ведение мяча с изменением направления и скорости		
58	1.02		Ведение мяча с изменением направления и скорости		
59	6.02		Штрафной бросок		
60			Штрафной бросок		
61	8.02		Сочетание ведения с ловлей и передачей		
62	13.02		Сочетание ведения с ловлей и передачей		
63			Передача мяча в движении в парах, в тройках		
64	15.02		Передача мяча в движении в парах, в тройках		
65	20.02		Штрафной бросок - оценка		
66			Бросок в прыжке		
67	22.02		Учебная игра по упрощенным правилам		
68	27.02		Учебная игра по упрощенным правилам		
69			Волейбол. Жонглирование мяча 2-я руками сверху над головой		
70	29.03		Силовая подача в прыжке. Организация группового блока		
71	5.03		Приём и передача мяча 2-я руками снизу с наброса партнёра		
72			Прямой нападающий удар. Скидка на сторону соперника		

73	7.03		Приём и передача мяча 2-я руками после передачи		
74	12.03		Учебная игра с применением изученных технических приёмов		
75			Приём и передача мяча 2-я руками после подачи		
76	14.03		Учебная игра с применением изученных технических приёмов		
77	18.03		Постановка блока. Подстраховка блокирующих игроков		
78			Учебная игра с применением изученных технических приёмов		
79	28.03		Кроссовая подготовка, бег, ходьба - 3 км		
80	2.04		Бег в гору с ходьбой до 3 км		
81			Повторный бег по 100 м, многоскоки		
82	4.04		Бег 2 км, повторный бег 3 x 500, прыжок с места		
83	9.04		Повторный бег 3 x 500, прыжковые упражнения		
84			Равномерный бег 2 км, челночный бег 10 x 10		
85	11.04		Чередование ходьбы и бега до 2 000 м		
86	16.04		Выносливость - 2000 м - результат		
87			Легкая атлетика. Равномерный медленный бег до 20 минут		
88	18.04		Повторный бег 4 x 500 и 5 x 500 метров		
89	23.04		Шестиминутный бег (определение уровня подготовленности)		
90			Прыжок в высоту (разбег и отталкивание)		
91	25.04		Прыжок в высоту (мах и отталкивание при преодолении планки)		
92	30.04		Прыжок в высоту (переход через планку, уход от планки)		
93			Прыжок в высоту в объёмё технических требований		
94	2.05		Прыжковые упражнения со скакалкой и отягощениями		
95	7.05		Выполнение учебного норматива по прыжкам в высоту		
96			Выполнение учебного норматива по прыжкам в высоту		
97	9.05		Бег 100 метров (старт, выход со старта)		
98	14.05		Бег 100 метров (повторный бег 4 x 30 м, финиширование)		
99			Выполнение учебного норматива по бегу на 100 метров		
100	16.05		Метание гранаты (выброс гранаты)		
101	21.05		Метание гранаты (разбег, отведение руки на замах)		
102			Выполнение учебного норматива по метанию гранаты		

5. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР (электронных образовательных ресурсов)

Использование: таблицы и рисунки, магнитофонные записи, телевидение, учебно-методические комплексы, учебно-методическая литература, учебно-практическое оборудование.

Учебно-методический комплект.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

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

Методические пособия:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 класс: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 104 с. – ISBN 978-5-09-021674-6
2. Рабочие программы. Физическая культура. 1-11 класс. Комплексная программы физического воспитания учащихся // под. ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича // авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курверова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012. – 141 с. – ISBN 978-5-7054-2965-4
3. Попова Е.В., Старолавникова Ф.В. Варианты планирования уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации // под общ. ред. Е.В. Поповой. – СПб.: СПбАППО, 2012. – 182 с. – ISBN 978-5-7434-0586-5
4. В сборнике представлено примерное поурочное тематическое планирование учебного материала (на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевич 2010) и поурочное планирование третьего урока физической культуры (из опыта работы учителей физической культуры Санкт-Петербурга).
5. Янсон, Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю.А. Янсоню – Ростов н/д.: Феникс, 2005, - 432 с.
6. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Пособие для учителей / В.И. Лях. Г.П. Мейк-сон, Ю.А. Коптев и др. / под. ред. В.И. Ляха – 2-е издание – М.: Просвещение, 2001. – 141 с., ил. – ISBN 5-09-010262-7

6. Требования к уровню подготовки обучающихся

Контрольные нормативы для 10 класса			
Оценки	5	4	3
Бег 100 метров			
Девочки	16,5	17,0	17,8
Мальчики	14,5	14,9	15,5
Бег 2000,3000 метров			
Девочки	10,10	11,40	12,40
Мальчики	15,00	16,00	17,00
Прыжок в длину с разбега			
Девочки	375	340	300
Мальчики	440	400	340
Прыжок в высоту			
Девочки	120	115	105
Мальчики	135	130	115
Прыжки на скакалке за 1 минуту			
Девочки	150	140	130
Мальчики	150	140	130
Отжимание			
Девочки	18	17	16
Мальчики	23	21	20
Метание гранаты			
Девочки	18	13	11
Мальчики	32	26	22
Бег 30 метров с высоко старта			
Девочки	4,7	5,3	6,0
Мальчики	4,4	4,7	5,1
Бег 1000 метров			
Девочки	4,25	5,00	5,25
Мальчики	4,05	4,25	5,00
Челночный бег 3+10			
Девочки	8,4	8,8	9,4
Мальчики	7,4	7,8	8,2
Прыжок в длину с места			
Девочки	205	185	165
Мальчики	225	200	180
Подъем туловища из положения лежа			
Девочки	70раз	50 раз	30 раз
Мальчики	75 раза	55 раз	35 раз
Подтягивание			
Девочки			
Мальчики	11 раз	8 раз	6 раз
Прыжки на обеих ногах с вращением скакалкой вперед, за 2 мин.			
Девочки	250 раз	230 раз	200 раз
Мальчики	250 раз	230 раз	200 раз

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

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

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5» (12, 13, 14) За выполнение, в котором:	Оценка «4» (9, 10, 11) За тоже выполнение, если:	Оценка «3» (6, 7, 8) За выполнение, в котором:	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

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

ления высокой оценки.

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

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

9.Список литературы

Учебно-методический комплект.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

1. Рабочие программы. Физическая культура. 1-11 класс. Комплексная программы физического воспитания учащихся // под. ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича // авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курверова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012. – 141 с. – ISBN 978-5-7054-2965-4
2. Попова Е.В., Старолавникова Ф.В. Варианты планирования уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации // под общ. ред. Е.В. Поповой. – СПб.: СПбАППО, 2012. – 182 с. – ISBN 978-5-7434-0586-5
В сборнике представлено примерное поурочное тематическое планирование учебного материала (на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. под. ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевич 2010) и поурочное планирование третьего урока физической культуры (из опыта работы учителей физической культуры Санкт-Петербурга).
3. Янсон, Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю.А. Янсон. – Ростов н/д.: Феникс, 2005, - 432 с.

Учебники:

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

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