

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 <u>28.06.17</u> № <u>11</u>
	Утверждено Директор ГБОУ средней школы №229  Петрова Н.А. Приказ от <u>28.06.17</u> № <u>168</u>



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО  
Физической культуре 11 б класс  
на 2017-2018 учебный год**

Составил учитель первой  
квалификационной категории  
**Шанин Борис Борисович**

## **Содержание**

- 1. Паспорт рабочей программы**
- 2. Пояснительная записка**
- 3. Содержание учебного курса**
- 4. Планируемый результат**
- 5. Календарно-тематическое планирование**
- 6. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР (электронных образовательных ресурсов)**
- 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

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

## 2. Пояснительная записка

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

Содержание 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.

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 соревнований», 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.

**Задачи** физического воспитания учащихся в 11-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.

## Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

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

### 3. Содержание учебного курса

Годовое распределение сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания в 11 классе.

	Год	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>				
В процессе уроков					
Основы знаний о физической культуре					
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	-
<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	6 спортивные игры 3 гимнастика с элементами акробатики 6 легкая атлетика			
<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

#### 1. Основы знаний

##### 1. Социокультурные основы

- физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности
- укрепление здоровья, физическое совершенствование, формирование здорового образа жизни
- физкультурно-массовое движение, комплекс ГТО

##### 2. Психолого-педагогические основы

- организация, планирование, регулирование и контроль физических нагрузок
- формы и виды физических упражнений
- понятие телосложения, характеристика основных его типов

##### 3. Медико-биологические основы

- роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья
- организация двигательного режима

##### 4. Приёмы саморегуляции

- аутогенная тренировка
- психомышечная и психорегулирующая тренировка

## Волейбол, баскетбол

- терминология спортивных игр
- влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей
- воспитание нравственных и волевых качеств
- техника безопасности
- правила соревнований и судейство

## Гимнастика

- основы биомеханики гимнастических упражнений
- влияние гимнастических упражнений на телосложение человека
- техника безопасности на занятиях
- оказание помощи, страховка и самостраховка, самоконтроль

## Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка

- влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств
- правила поведения соревнований, судейство
- техника безопасности
- самоконтроль

## *II. Спортивные игры - 42 ч.*

### 1. Волейбол — 21 ч.

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений
- способы приёма и передачи
- варианты подачи мяча
- нападающий удар, блокирование
- индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите
- правила игры и судейство

### 2. Баскетбол — 21 ч.

- комбинации из освоенных передвижений
- варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением
- способы ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением
- варианты бросков мяча
- индивидуальные и командные действия
- правила игры и судейство

## *III. Лёгкая атлетика — 21 ч.*

- бег на короткие дистанции
- бег на средние дистанции

- прыжки в длину
  - прыжки в высоту
  - метание гранаты
- IV. Гимнастика — 21 ч.*
- акробатика
  - висы и упоры (упражнения на перекладине и брусьях)
  - опорный прыжок
  - лазание и потягивание
- V. Кроссовая подготовка — 18 ч*
- равномерный бег
  - бег на выносливость
  - преодоление препятствий

#### 4. Планируемый результат

##### Основы знаний

Понимать и знать что такое:

- социокультурные основы
- психо-педагогические основы
- медикобиологические основы
- приёмы саморегуляции

##### Спортивные игры

##### 1. Волейбол

- владеть способами передач и приёмов мяча
- уметь подавать подачу, принимать её и совершать передачу
- владеть навыками игровых действий, знать правила игры и судейство
- уметь играть в волейбол

##### 2. Баскетбол

- владеть ведением мяча
- знать передачи мяча и уметь их выполнять
- владеть навыками игровых действий, знать правила игры и судейство
- уметь играть в баскетбол

##### *УДД*

##### Познавательные

- освоение новых двигательных действий путём переосмысления изучаемых движений
- моделирование и прогнозирование развития ситуации и действия учащихся



#### Коммуникативные

- расширение опыта совместной деятельности
- постановка вопроса, разрешение конфликта
- обучение способом самостоятельного поиска информации

#### Регулятивные

- владение приемами контроля и самооценки, принятие решений
- осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

#### Личностные

- формирование положительного отношения к занятиям
- удовлетворение интересов и потребностей
- достижение лично-значимых результатов

#### *Личностные результаты*

- овладение приемами игры
- пользоваться уважением у товарищей
- добиться участия в соревнованиях
- закрепить умение выполнять элементы акробатики
- овладеть изучаемыми упражнениями
- знать правила страховки и самостраховки

#### **Гимнастика**

#### *УУД*

#### Познавательные

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки
- освоение новых двигательных действий
- овладение приемами анализа и синтеза изучаемых действий

#### Коммуникативные

- планирование сотрудничества с учителем, сверстниками

#### Регулятивные

- умение оценивать выполнение учебной задачи
- владение основами самоконтроля, самооценки
- управление поведением

#### Личностные

- удовлетворение личных интересов
- достижение лично значимых результатов в физическом совершенствовании

### ***Личностные результаты***

- овладение изучаемыми действиями
  - добиться лично значимых результатов в физическом совершенствовании
- Лёгкая атлетика**

1. Бег на короткие дистанции

- уметь выполнять быстрый разгон со старта и сохранять набранную скорость
- максимально быстро преодолевать дистанцию

2. Бег на средние дистанции

- умение «терпеть»
- знать что такое повторный и переменный бег
- проявлять настойчивость

3. Прыжки в длину

- овладеть переходом от быстрого разбега к своевременному отталкиванию
- знать свой разбег, уметь его отмечать
- уметь прыгать в длину с разбега с 11-13 шагов с разбега

4. Прыжки в высоту

- знать свой разбег, уметь его размечать
- уметь сочетать разбег и отталкивание, отталкивание с энергичным махом
- овладеть правильным переходом планки и приземлением

5. Метание гранаты

- сочетать разбег с отведением метаемой руки
- овладеть четырьмя шагами/скрестный шаг

### ***УДД***

Познавательные

- осознание двигательных действий, переосмысливая имеющийся опыт
- овладение приёмами анализа изучаемого движения и его влияния на организм

Коммуникативные

- управлять эмоциями, уметь взаимодействовать
- владеть культурой общения

Регулятивные

- уметь выделять части двигательного действия
- владеть приёмами контроля и самоконтроля

Личностные

- формирование саморегуляции
- акцентирование мотивации
- определение стимулирующих

### ***Личностные результаты***

- проявление заинтересованности в изучении двигательных действий
- желание достичь более высоких результатов своей деятельности
- уметь распределять свои силы на дистанции
- уметь преодолевать препятствия

### ***УДД***

#### **Познавательные**

- владеть знаниями о своей физической готовности
- владеть способами профилактики перенапряжения

#### **Коммуникативные**

- владеть умением оценивать ситуацию и принимать решения
- находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами

#### **Регулятивные**

- умение оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения
- владеть приёмами самооценки и самоконтроля

#### **Личностные**

- формирование саморегуляции
- акцентирование мотивации

### ***Личностные результаты***

- осознание того, что выполнил/а поставленную перед задачей (добежать дистанцию) и показать удовлетворяющий результат (занять место)

### **Кроссовая подготовка**

### 5. Календарно-тематическое планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных занятиях в неделю в 11 кл.

№ п/п	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема урока	Домашние задания	Корректировка
1	1-2.09		Кроссовая подготовка (бег по дистанции)		
2			Кроссовая подготовка (бег по дистанции)		
3			Пробегание дистанции 1500 метров на результат		
4	4-9.09		Кроссовая подготовка (финиширование)		
5			Пробегание дистанции 2000 метров		
6			Пробегание дистанции 3 км		
7	11-16.09		Пробегание дистанции 5 км (чередование ходьбы и бега)		
8			<b>Легкая атлетика.</b> Бег 100 метров (стартовый разбег)		
9			Бег 100 метров (старт, выход со старта)		
10	18-23.09		Бег 100 метров (повторный бег 4 x 30 м, финиширование)		
11			Выполнение учебного норматива по бегу на 100 метров		
12			Прыжок в длину (подбор разбега)		
13	25-30.09		Прыжок в длину: отталкивание и полёт по высокой траектории		
14			Упражнения со скакалкой, прыжки в шаге с 5 шагов разбега		
15			Прыжок в длину: работа рук и ног в фазе полёта, приземление		
16	2-7.10		Упражнения с прыжками в длину		
17			Выполнение учебного норматива по прыжкам в длину		
18			<b>Волейбол.</b> Приём и передача мяча 2-я руками сверху в парах на месте		
19	9-14.10		Прямая нижняя подача. Подброс мяча		
20			Приём и передача мяча 2-я руками сверху со сменной мест		
21			Прямая нижняя подача. Удар по мячу ладонью		
22	16-21.10		Приём и передача мяча 2-я руками сверху через сетку		
23			Прямая нижняя подача по указанным зонам		
24	23-28.10		Приём и передача мяча 2-я руками сверху в парах и тройках		
25			Прямая верхняя подача (подброс, отведение руки на удар)		
26			Приём и передача мяча 2-я руками сверху во встречных колонах		
27			Прямая верхняя подача по указанным зонам. Блок		
28	8-11.11		ТБ, строевые упражнения, парные упражнения, длинный кувырок		
29			Строевые упражнения, упражнения в парах, длинный кувырок, мост		

30			Строй, упражнения в парах, кувырок вперед-назад, мост		
31	13-18.11		Повороты в движении, ОРУ со скалкой, акробатика, висы		
32			Повороты в движении, ОРУ, кувырок в стойку на лопатках, висы		
33			Повороты в движении, ОРУ у стенки, стойка на голове, подъем с переворотом		
34	20-25.11		Упражнения у стенки, упражнения в упоре – брусья, махи вперед-назад		
35			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 «30»		
37	27.11 -2.12		Перестроение уступами, ОРУ, стойка на руках с помощью, махи и сед ноги врозь		
38			Перестроение уступами, соед. элементов акробатики, махи – сед ноги врозь, соскок		
39			Перестроения, ОРУ на матах, соединение акробатических элементов, сед ноги врозь, кувырок		
40	4-9.12		ОРУ, опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги (125), лазание в 2-3 приема		
41			Перестроения из колонны, опорный прыжок, лазание в 2-3 приема		
42			Перестроения, ОРУ, опорный прыжок, лазание по канату, скакалка – «1»		
43	11-16.12		ОРУ, опорный прыжок, лазание без помощи ног, перетягивание		
44			Опорный прыжок, лазание в 2-3 приема, без помощи ног, равновесие		
45			ОРУ, элементы полосы препятствий, индивидуально, по кругу		
46	18-23.12		Полоса препятствий, упражнения на пресс - «30»		
47			Полоса препятствий, упражнения на пресс - «1», сгибание-разгибание рук в упор		
48			Преодоление полосы препятствий по элементам, в полном объеме		
49	25-27.12		<b>Баскетбол.</b> Передача мяча после финта на месте		
50			Передача мяча после финта на месте		
51			Передача после финта в движении		
52	11-13.01		Передача после финта в движении		
53			Ловля высоко летящих мячей		
54			Ловля высоко летящих мячей		
55	15-20.01		Ловля после отскока от щита		
56			Ловля после отскока от щита		
57			Ведение мяча с изменением направления и скорости		
58	22-27.01		Ведение мяча с изменением направления и скорости		
59			Штрафной бросок		
60			Штрафной бросок		
61	29.01-3.02		Сочетание ведения с ловлей и передачей		
62			Сочетание ведения с ловлей и передачей		
63			Передача мяча в движении в парах, в тройках		
64	5-10.02		Передача мяча в движении в парах, в тройках		
65			Штрафной бросок - оценка		
66			Бросок в прыжке		

67	12-17.02	Учебная игра по упрощенным правилам		
68		Учебная игра по упрощенным правилам		
69		Волейбол. Жонглирование мяча 2-я руками сверху над головой		
70	19-24.02	Силовая подача в прыжке. Организация группового блока		
71		Приём и передача мяча 2-я руками снизу с наброса партнёра		
72		Прямой нападающий удар. Скидка на сторону соперника		
73	26.02-3.03	Приём и передача мяча 2-я руками после передачи		
74		Учебная игра с применением изученных технических приёмов		
75		Приём и передача мяча 2-я руками после подачи		
76	5-10.03	Учебная игра с применением изученных технических приёмов		
77		Постановка блока. Подстраховка блокирующих игроков		
78		Учебная игра с применением изученных технических приёмов		
79	12-17.03	Кроссовая подготовка, бег, ходьба - 3 км		
80		Бег в гору с ходьбой до 3 км		
81		Повторный бег по 100 м, многоскоки		
82	19-23.03	Бег 2 км, повторный бег 3 x 500, прыжок с места		
83		Повторный бег 3 x 500, прыжковые упражнения		
84		Равномерный бег 2 км, челночный бег 10 x 10		
85	2-7.04	Чередование ходьбы и бега до 2 000 м		
86		Выносливость - 3000 м - результат		
87		<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в высоту (разбег и отталкивание)		
88	9-14.04	Равномерный медленный бег до 20 минут		
89		Прыжок в высоту (мах и отталкивание при преодолении планки)		
90		Повторный бег 4 x 500 и 5 x 500 метров		
91	16-21.04	Прыжок в высоту (переход через планку, уход от планки)		
92		Шестиминутный бег (определение уровня подготовленности)		
93	23-28.04	Прыжок в высоту в объеме технических требований		
94		Прыжковые упражнения со скакалкой и отягощениями		
95		Выполнение учебного норматива по прыжкам в высоту		
96		Выполнение учебного норматива по прыжкам в высоту		
97	30.04-5.05	Бег 100 метров (старт, выход со старта)		
98		Метание гранаты (разбег, отведение руки на замах)		
99		Бег 100 метров (повторный бег 4 x 30 м, финиширование)		

100	7-12.05	Метание гранаты (выброс гранаты)			
101		Выполнение учебного норматива по бегу на 100 метров			
102		Выполнение учебного норматива по метанию гранаты			
	14-19.05				

## **6. 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. 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
3. Янсон, Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю.А. Янсон. – Ростов н/д.: Феникс, 2005, - 432 с.



## 7. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ

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

## 8. Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися

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 разобратся 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

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

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

<p>Оценка «5» (12, 13, 14)</p> <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>Оценка «4» (9, 10, 11)</p> <p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Оценка «3» (6, 7, 8)</p> <p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)</p> <p>Учащийся не выполняет государственной стандарта, 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 выставления высокой оценки.

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

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

## 9. Список литературы

### 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. Кайнов, Г.И. Курверова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012. – 141 с. – ISBN 978-5-7054-2965-4
  2. Попова Е.В., Старолавинова Ф.В. Варианты планирования уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации // под общ. ред. Е.В. Половой. – 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:

Лях, В.И. **Физическая культура 10 – 11 классы:** учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2014. - 255 с.

### Учебные пособия:

1. Основы теории физической культуры. 10-11 кл.: учебное пособие (Ф.И. Собянин и др.) под общей редакцией Ф.И. Собянинина, А.И. Замогилевского. - М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2006. - 151 с. с ил.
2. Петров, П.К. П 30 Методика преподавания гимнастики в школе. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 44-80.