

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету:
«Физическая культура»
среднего общего образования (10-11 класс)

Исполнитель:
Матренинских Я.Л.

с.Новоалексеевское, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования (2006г).
2. Регионального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования(2005г).
3. Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования.
4. «Физическая культура» средняя (полная) школа 5 – 11кл. издательство «Просвещение» Москва 2006г. автор А.П Матвеев.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В БАЗИСНОМ УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

В федеральном базисном учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» в 10-11классе отводится 3часа в неделю и 1 час за счет регионального школьного компонента.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека.

В процессе занятий человек формируется как целостная личность в единстве многообразия качеств.

На уроках учащиеся получают знания (информационный компонент), физическое совершенствование (легкая атлетика, спортивные игры, лыжи, гимнастика), способы деятельности (операционный компонент).

Программа включает две содержательные линии.

1. «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует на укрепление здоровья, и бережного отношения к нему. Постоянной потребности к занятиям физической культуры и спортом применение его творчески в разнообразных формах отдыха и досуга.
2. «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно – ориентированной физической подготовкой» направлена на оптимальный и достаточный уровень физической и двигательной подготовленности. Здесь идет внимание на соревновательную деятельность, тренировочный процесс.

Повышение физической и технической подготовленности по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения, направленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности.

За курс 10-11кл. совершенствуются физические упражнения по видам: спортивные игры, легкая атлетика, лыжи, гимнастика.

Плавание в программу не включены, так как нет условий проведения, часы распределены на виды спорта.

СООТВЕТСТВИЕ ТРЕБОВАНИЯМ ГОС ФК.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

1. Развитие физических качеств и способностей совершенствования функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
2. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях;
3. Овладение технологиями современных оздоровительных систем, физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
4. Освоение системой занятий о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании З.О.Ж. и социальных ориентации;
5. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками, творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

ОБЩЕУЧЕБНЫЕ УМЕНИЯ, НАВЫКИ И СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

В результате освоения предмета идет формирование умений и навыков универсальных способов деятельности и ключевой компетенции.

Приоритетными являются:

- определение характеристик изучаемого предмета.
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности.
- формирование полученных результатов.

Информационно-коммуникативная.

- поиск нужной информации по заданной теме.
- умение обосновывать суждение, давать определение, проводить доказательства.
- владение видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности.

- понимание ценностей образование как средства развития культуры личности.
- объективное оценивание достижений, поведение, черты своей личности.

СООТВЕТСТВИЕ ТРЕБОВАНИЯМ ГОС РК.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Главная функция регионального (национально - регионального) компонента среднего (полного) общего образования на старшей ступени является – обеспечение дополнительных возможностей самоопределение и саморазвитие личности, в соответствии с конкретными запросами старшеклассника.

Основные задачи:

- Подготовка выпускника к успешной жизнедеятельности после школы.

- Содержательные линии:

1. «Социально-экономическая и правовая культура».

ПРЕДМЕТНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ.

- Иметь представление об особенностях социально – политической и социально – экономической жизни области.

ДЕЯТЕЛЬНОСТНО-КОММУКАТИВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ.

- Соблюдать законы и постановление, регулирующие жизнедеятельность человека в свердловской области, в конкретном муниципальном образовании.
- Владеть основными методами самовоспитания в процессе адаптации к требованиям современной жизни.

2. «Культура здоровья и охраны жизнедеятельности».

ПРЕДМЕТНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ.

- Знать последствия влияния экологической ситуации на психофизическое здоровье человека и способов профилактики.

ДЕЯТЕЛЬНОСТНО-КОММУКАТИВНАЯ.

- Владеть методами самосохранения своей индивидуальной природы в процессе адаптации к требованиям современной жизни.

ТРЕБОВАНИЕ ЦЕННОСТНО-ОРИЕНТАЦИОННОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ.

1. Способность к оценке собственных возможностей в освоении конкретной профессиональной деятельности.
2. Объективная оценка возможности реализации своей потребности в конкретной жизненной ситуации.
3. Принятие необходимости постоянного самосовершенствования в процессе самовоспитания.
4. Уважительные отношения к индивидуальным особенностям каждого.
5. Ценность образования и самообразования как условия успешной самореализации и самоутверждения личности.

**Календарно – тематическое планирование.
10 класс**

Разделы	Количество часов
	Классы
	10кл.
Теория.	8
Легкая атлетика	16
Спортивные игры.	18
Гимнастика.	16
Льжи.	18
Способы самостоятельной деятельности	4
Физическое совершенствование (адаптивная физическая культура)	10
Атлетика и шейпинг	10
Упражнения культурно – этнической направленности	2
Всего.	102

Теория.

Кол-во часов	Раздел	Содержание раздела.	Форма занятий.	Контроль за деятельностью
3 часа	Физическая культура из здорового образа жизни	Физическая культура в организации трудовой деятельности. Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности (простейшие сеансы релаксации, самомассажа). Основные положения Закона РФ в области физической культуры и спорта. Охрана здоровья.	Опрос. Беседы. Статьи. Доклады. Рефераты. Диалоги.	Опрос. Рефераты.
4 часа	Оздоровительные системы физического воспитания	Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека. Атлетическая гимнастика (юноши) и шейпинг (девочки) как система занятий по формированию стройной фигуры. Форма занятий, структура и принципы планирования. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности. Правила тестирования и оценки физической работоспособности.	Самостоятельная работа. Работа на уроке.	Оценивание
1 час	Спортивная подготовка.	Общее представление о спортивной форме и ее структурных компонентах.	Беседы	

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

Учащиеся должны знать и понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек. Знать традиционные и нетрадиционные методы сохранения здоровья в повседневной жизни.

Физическое совершенствование (адаптивная физическая культура)

Кол-во часов.	Раздел	Содержание раздела.	Оснащение, наглядность	Форма проведения	Контроль за деятельностью.
10 часов	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой.	Индивидуальные комплексы обще-развивающих упражнений на развитие гибкости, координации движений, регулирования массы тела, дыхательные, гимнастика для глаз, лечебная гимнастика при нарушениях опорно – двигательного аппарата, кровообращения и другое.	Музыкальное сопровождение. Гимнастические маты. Гантели Тренажеры	Практическое занятие Тренировочные и самостоятельные занятия.	По осво-ению двига-тельных дейст-вий.

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

Совершенствовать двигательные способности. Уметь выполнять индивидуально подобранные упражнения, комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки при выполнении упражнений.

Гимнастика

Кол-во часов.	Раздел	Содержание раздела	Оснащение. Наглядность	Форма проведения.	Контроль за деятельностью.
16 часов октябрь, ноябрь.	ГИМНАСТИКА	Упражнения с возрастающей амплитудой движений. Упражнение с предметами для развития подвижности суставов. Комплексы активных и пассивных упражнений. Упражнение на гимнастических снарядах. Упражнение на бревне (комбинация). Упражнения на гимнастическом канате. Лазание и перелазание. Опорные прыжки. Строевые команды и приемы. Упражнения в парах. Акробатические упражнения.	Гимнастические маты. Тяжелые мячи. Скакалки. Гимнастические палки. Канат. Гимнастический мостик. Бревно. Конь (козел).	Индивидуальная и групповая работа. Поточный метод.	Зачет по акробатическим упражнениям.

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

Достичь гармоничного совершенствования навыков гимнастики, повысить подвижность и эластичность суставов.

Следить за осанкой и походкой.

Уметь применять изученные навыки в повседневной жизни.

Легкая атлетика

Кол-во часов.	Раздел	Содержание раздела.	Оснащение. Наглядность	Форма проведения.	Контроль за деятельностью.
16 часов Сентябрь, октябрь, май.	Легкая атлетика.	Совершенствование координационных способностей (полоса препятствий, барьерный бег, челночный бег, разновидности прыжков и метания). Совершенствования техники спринтерского бега, кроссового бега. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Силовые упражнения одиночного характера (подтягивание, пресс, отжимание, упражнение с набивными мячами). Много скоки. Бег с различной интенсивностью.	Барьеры. Мячи. Гранаты. Эстафетные палочки. Секундомер. Скакалки. Гири. Маты. Гантели. Штанга. Рулетка.	Поточный метод. Групповая форма работы. Круговая работа по станциям. Индивидуальная форма работы.	Тесты. Промежуточные срезы.

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

1. Знать, для чего нужна легкая атлетика, какие виды в себя включает.
2. Пропаганда занятиями легкой атлетики.
3. Применение двигательных навыков в повседневной жизни и подготовка к службе в армии.
4. Укрепление индивидуального здоровья.

Лыжные гонки

Кол-во часов.	Раздел	Содержание раздела.	Оснащение. Наглядность	Форма проведения.	Контроль за деятельностью.

18 часов. Январь, февраль	Лыжные гонки.	Совершенствование техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Передвижение на лыжах на длинные дистанции. Передвижение с различной интенсивностью и скоростью. Совершенствование лыжных ходов в зависимости от рельефа трассы. Передвижение с дополнительным отягощением. Упражнение на лыжах координационного характера. Скоростной подъем скользящим шагом и бегом. Подъемы, спуски, повороты на лыжне.	Лыжный инвентарь. Подготовленная трасса. Секундомер.	Индивидуальная и групповая форма работы.	Оценивание техники передвижения по трассе Прохождения 1 км на результат.
----------------------------------	---------------	---	--	--	---

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

1. Совершенствование лыжных ходов и применение их в жизнедеятельности.
2. Закрепление необходимо – жизненных черт человека (закалка, сила воли, упорство, чувства борьбы, соперничества).
3. Закаливание организма и профилактика против простудных заболеваний.
4. Выработка устойчивых представлений о ценности здорового образа жизни.

Спортивные игры

Кол-во часов.	Раздел	Содержание раздела.	Оснащение. Наглядность	Форма проведения.	Контроль за деятельностью.
6 часов. Октябрь, февраль, март.	Баскетбол	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов. Совершенствование ловли и передачи мяча (с сопротивлением и без сопротивления). Совершенствование техники ведения мяча (с сопротивлением и без сопротивления). Совершенствование техники бросков. Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивания, перехват). Отработка тактических и технических приемов (индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите). Судейство игры.	Баскетбольные мячи. Баскетбольные кольца. Спорт площадка. Свисток.	Игровая и соревновательная форма. . Эстафеты с элементами баскетбола.	Контрольные срезы по технике владения мячом на быстроту реакции и мышления (ведение с броском на время). Оценивание технико-тактических действий игрока в игре.
6 часов. Март, апрель.	Волейбол	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Подачи мяча. Нападающий удар. Блокировка нападающего удара (одиночная и групповая). Отработка тактических и технических приемов (индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите). Судейство игры.	Волейбольные мячи. Волейбольная сетка. Свисток.	Игровой метод. Эстафеты с элементами волейбола. Индивидуальная форма работы.	В процессе игры оценить технико-тактические действия игрока.

6 часов. Сентябрь, октябрь, май.	Футбол.	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек. Удары по мячу (ногой, головой). Остановка мяча (ногой, грудью). Совершенствование техники ведения мяча (с сопротивлением и без сопротивления). Совершенствование техники защитных действий (отбор, выбивание, перехват). Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите). Судейство.	Футбольные мячи. Разметка поля. Ворота. Секундомер. Свисток.	Тренировочная и соревновательная форма. Эстафеты с элементами футбола.	Оценивание технико-тактических действий в игре.
---	---------	---	--	---	---

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

1. Знать правила игры и судейства.
2. Уметь анализировать игру и ход игры. Организовать и провести спортивные игры с учащимися среднего звена.
3. Развивать психомоторные способности.
4. Совершенствовать координационные и кондиционные способности в игре.
5. Использовать знание, умение и навыки в организации коллективного и семейного отдыха, участвовать в спортивных мероприятиях.

Способы самостоятельной деятельности

Кол-во часов.	Тема.	Содержание.	Контроль.
2 часа.	Организация и проведения занятия физической культурой.	Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальной системы занятий, анализ и оценка техники двигательного действия. Совершенствование навыков и умений в приеме оздоровительного самомассажа, в судействе спортивных соревнований в оказании доврачебной помощи.	Текущий.
2 часа	Оценка эффективности занятий физической культурой.	Расчет «индекса здоровья». Ведение дневника самонаблюдений. Комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и работоспособности и функциональное состояние организма.	

Атлетика и шейпинг

Кол-во часов	Тема.	Содержание.	Контроль.
16 часов	Упражнения в системе знаний шейпинга и атлетическими единоборствами.	Физические упражнения воздействующие на развитие мышечных групп (тренажеры, танцевальные упражнения). Упражнения в самообороне.	Текущий.

Упражнения культурно – этнической направленности – 2 часа (подвижные и обрядовые игры). Элементы техники национальных видов спорта.

**Календарно – тематическое планирование.
11 класс**

Разделы.	Кол-во часов.
	11 класс
Теоретические знания о физической культуре.	6 часов.
Способы самостоятельной деятельности.	4 часа.
Физическое совершенствование.	30 часов.
• Упражнения в системе адаптивной физической культуре.	10 часов.
• Упражнения в системе шейпинга и атлетических единоборств.	10 часов.
• Упражнения в системе прикладно - ориентированной физической подготовки.	10 часов.
Упражнения в системе спортивной подготовки.	60 часов.
• Лыжи.	18 часов.
• Легкая атлетика.	16 часов.
• Гимнастика.	10 часов.
• Спортивные игры.	16 часов.
Упражнения культурно – этнической направленности.	2 часа.
Итого:	102 часа.

Знания о физической культуре.

Кол-во часов.	Раздел.	Содержание раздела.	Форма занятия.	Контроль.
2 часов.	Физическая культура и ЗОЖ.			
1 час.		Роль значения физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности.	Доклад.	Опрос.
1 час.		Влияние занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.	Беседы.	Сообщения.
2 часа.	Оздоровительные системы физического воспитания.			
1 час.		Система реабилитационных занятий после физических травм и гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период.	Беседы.	Сообщения.
1 час.		Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья (на примере пробы Руфье).	Самостоятельная работа.	Практическая деятельность.
2 часа.	ПОФП.			
1 час.		ПОФП как форма организации занятий физической культурой. Цели, задачи, содержание.	Беседы.	Сообщения.
1 час.		Атлетические единоборства как система	Беседа.	

		самозащиты без оружия. Цели, задачи, содержания, правила техники безопасности. Оказание доврачебной помощи. Тестирование специальных физических качеств.	Опрос.	
--	--	---	--------	--

Способы самостоятельной деятельности.

Кол-во часов.	Тема.	Содержание.
2 часа.	Организация и проведения занятия физической культурой.	Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальной системы занятий, анализ и оценка техники двигательного действия. Совершенствование навыков и умений в приеме оздоровительного самомассажа, в судействе спортивных соревнований в оказании доврачебной помощи.
2 часа	Оценка эффективности занятий физической культурой.	Расчет «индекса здоровья». Ведение дневника самонаблюдений. Комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и работоспособности и функциональное состояние организма.

Физическое совершенствование.

Кол-во часов	Тема.	Содержание.	Контроль.
10 часов.	Упражнения в системе адаптивной физической культуры.	Упражнение и комплексы в соответствии с медицинскими показаниями. Упражнения утренней зарядки с предметом и без предмета. Дыхательные упражнения. Оздоровительная ходьба и бег. ОРУ укрепляющего и оздоровительного значения. Упражнения физкульт минутки, физкульт паузы. Упражнения для глаз, опорно	Текущий (на уроке). Подготовка комплекса.

		– двигательного аппарата.	
10 часов 10 часов.	Упражнения в системе знаний шейпинга и атлетическими единоборствами. Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки.	Физические упражнения воздействующие на развитие мышечных групп (тренажеры, танцевальные упражнения). Упражнения в самостраховке. Стоики и захваты. Броски и удержания. Защитные действия и приемы. Строевые команды и приемы. Упражнения на снарядах. Опорные прыжки. Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий.	Текущий.
60 часов. 10 часов.	Упражнения в системе спортивной подготовки.	Гимнастика с основами акробатики (составляется учащимися на основе ранее изученного материала).	
16 часов.		Легкая атлетика (из ранее освоенного учебного материала).	
18 часов.		Лыжи (совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах).	
16 часов.		Спортивные игры (совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в играх).	
2 часа.	Упражнения культурно этнической направленности.	Сюжетно – образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.	

КОНТРОЛЬНАЯ ОЦЕНКА.

Оценивание учащегося 10-11 класса:

- текущий,
- промежуточный,
- за полугодие,
- годовая.

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, включенными 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, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный 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 оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она

включает в себя текущие оценки, 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:

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.

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 различной сложности; комбинированный метод.

Устный ответ:

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

При выполнении двигательного действия:

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, 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

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
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	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

подготовленности за определенный период времени			
---	--	--	--

Уровень физической подготовленности учащихся

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Список литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
4. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям.
5. Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008г.
6. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 класс. В.А. Лепёшкин. Москва. Дрофа 2006г.