

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МО город Алексин

МБОУ "СОШ №5"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ "СОШ №5"

Сафронова О.С.
Протокол №1
от «25» августа 2023 г.

Николаев Д.А.
Протокол №2
от «28» августа 2023 г.

Шкурко Н.Н.
Приказ № 713/4
от «30» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

Алексин, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 11 классов среднего состава общеобразовательного стандарта составлена с примерной программой по физической культуре и на основе авторской программы А. И. Лях, А.А. Зданевич (В.И.Лях, А.А.Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов М.: Просвещения,2013г.)

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 11 классах выделяется (2 часа в неделю, 68 часов). Для прохождения программы основного состава в учебном процессе можно использовать учебник: Физическая культура. 10-11 классы учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Ляха. – 8-е изд. - М,: Просвещение, 2013г.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012года. В программу внесены изменения в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010г.№889».
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г.№751; О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений...». Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253«Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г.№1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г.№163-р.

Содержание программного материала

Содержание программного материала имеет: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Программа состоит из разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности» и «Физическое совершенствование». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности: умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели; умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели; умение доносить информацию в доступной эмоциональной яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Программный материал по этому разделу – осваивается в каждой четверти на каждом уроке по 3-5мин. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Требования к уровню подготовки 11 классов

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физической культура» учащиеся по окончании 11 класса по разделам «Основы знаний» должны

Знать:

правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;

влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;

понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;

приемы закаливания во все времена года;

упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;

основы выполнения гимнастических упражнений;

упражнения для развития физических качеств;

значений гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;

цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.

требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;

историю возникновения игры волейбол;

легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Уметь:

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

личной гигиены и закаливания организма;

пользоваться современными спортивными инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Объяснять:

роль значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их с регулярными физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корригирующей направленности;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Проводить:

самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корригирующей направленностью;

приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и индивидуальной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, и др.) с места и с полного разбега (12-15м) с использованием четырех шажного варианта бросковых

шагов; метания различных по массе и форме снаряды в горизонтальную цель, метать мяч в вертикальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию их 5 элементов на брусках или на перекладине (юноши). На бревне или различных брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125см. (юноши); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью, лазать по канату, выполнять комплекс упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико – тактические действия одной из спортивных игр. Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся (смотреть таблицу).

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30,60м	5.2-4.8-4.3	6.1-5.9-4.8
	Челночный бег 3-10м	8.2-7.7-7.2	9.7-8.7-8.4
	6 минутный бег	1100-1400-1500	900-1200-1300
	Прыжок в длину с места, см	180-195-220	160-180-210
Гибкость	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз, за 1мин	35-55	35-55
	Наклон вперед из		

	положения сидя, см	+5, +9.+15	+7,+ 12,+20
	Подтягивание, отжимание	6-10-15	5-15-25
К выносливости	Бег 1км, 1500м, 2км,3км	В процессе уроков	В процессе уроков
К координации	Последовательное выполнение кувырка вперед.	10.0	14.0
	Броски малого мяча в мишень, на дальность.	6	6

Способы физкультурно – оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты. Координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкой атлетика, спортивных играх.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиена и т. д.

Описание материально – технической базы

1.Лях, В.И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И.Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010г./

2.Лях, В.И. Тесты в физического воспитании школьников: пособие для учителя /В.И.Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ»»,1998г./

3.Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных школ /В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013г./

4. Баскетбол, волейбол, лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика – методические пособия для учителя в школе. /И.И. Лях. Координационные способности школьников. 1998г./

5. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. /Л.Б. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 1998г.

6. Школьникова, Н.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н.В. Школьникова, М.Т. Тарасова. – М.: Издательство «Первое сентября», 2002г.

7. Ковалько, В.И. Поурочное планирование разработки по физкультуре. 10-11 классы /В.И. Ковалько.- М.: Вако, 2006г.

8. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».

9. 500 игр и эстафет. М.Ф. и спорт. В.В. Кузин, С.А. Полинский.

10. 1500 упражнений для круговой тренировки. И.А. Гуревич.

11. Научно – популярная и художественная литература по физической культурой, спорту, олимпийскому движению.

2. Интернет – ресурсы:

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа: <http://festival.lseptember.ru/articles/576894>

2. Учительский портал.- Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0=13511>

3. К уроку.ru – Режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

4. Сеть творческих учителей. – Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

5. Pedsovet.Su. - Режим доступа: <http://pedsovet.su>

6. Прошколу.Ru. - Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>

7. Педсовет.org. - Режим доступа: <http://pedsovet.org>

Содержание курса 11 класса

№	Наименование раздела	Содержание программы
1.	<p>1.Знание о физической культуре (в процессе урока)</p> <ul style="list-style-type: none"> - физическая культура и здоровый образ жизни - оздоровительные системы физического воспитания - прикладно ориентированная физическая подготовка 	<p>Правовые основы физической культуры и спорта. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Понятие о физической культуре личности. Современно спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Способы регулирования и контроль физическими нагрузками во время занятий. Основы организации двигательного режима. Спортивно-массовые движения. Понятия телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культурой. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</p>
2.	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков) Самостоятельные занятия</p>	<p>Совершенствование навыков и умения в планировании индивидуальных систем занятий физической культурной разной направленности (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании). Приемы</p>

		<p>страховки и самостраховки. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование и содержание и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта). Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки (по ЧСС, внешними и внутренними) текущего самочувствия. Приемы гигиенического и оздоровительного массажа. Навыки и умений в оказании доврачебной помощи.</p>
3.	<p>Физическое совершенствование</p> <p>1.Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</p> <p>2.Спортивно – оздоровительная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика с основами акробатики; - легкая атлетика; - лыжная подготовка; - спортивные игры. 	<p>Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. Упражнения индивидуально подобранные комплексы упражнений. Упражнения в самостраховке. Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки. Строевые команды и приемы. Ходьба по бревну (упражнения на бревне по пройденному материалу). Упражнения висе на руках (упражнения со штангой, силовые упражнения). Опорные прыжки через козла, препятствие. Кросс по пересеченной местности. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноска «пострадавшего».</p> <p>Гимнастика с основами акробатики:</p>

	<p>Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях , на спортивных снарядах (на основе ранее изученного учебного материала). Выполнения спортивных комбинации в условиях соревновательной деятельности (упражнения выбираются самостоятельно из ранее изученного учебного материала).</p> <p>Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее освоенного учебного материала). Выполнения легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбираются учащимися самостоятельно).</p> <p>Лыжные гонки: Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности).</p> <p>Спортивные игры: Совершенствование техники приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетбол, волейбол, мини-футбол). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.</p>
--	--

Содержание программного материала 11 класс

Основная направленность	Элементы содержания
	Легкая атлетика (19 ч.)
На освоение навыков ходьба и бега, развитие координационных, скоростных способностей	Ходьба и Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), стартовый разгон, финиширование; из разных исходных положений и с разным положением рук; Челночный бег 3-10м, высокий, средний, низкий старт; Бег 30м. 60м. 100м. 200м. 400м. 500м. 800м. 1км. 1500м., 2км. 3км. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности.
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Прыжки на одной, на двух, толчком двух ног, с глубокого приседа, с продвижением вперед, на месте, в высоту, в длину с разбега, через скакалку, прыжки через преграды; приседание на одной ноге; Многоскоки: 3ой, 5ой прыжок, игры с прыжками.
На овладение навыков скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с разбега в три – шесть шагов, в горизонтальную и вертикальную цель, по движущему предмету; набивными большими мячами (3кг); метание гранаты 500-700г.с места, с разбега; подтягивание, отжимание, силовые упражнения со штангой.
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости по пересеченной местности	Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. На точность приземления и сохранения; подъемы и спуски шагом и бегом. Передвижения туристической ходьбой. Марш – бросок. Кроссовый бег 1км, 2км, 3км, 5км. Упражнения для общей физической подготовленности.
Знания физической культуре	о (в) Равномерный бег до 6мин. Соревнования на короткие, средние, длинные дистанции. Правила по легкой атлетике. Участия в соревнованиях.

процессе уроков) Самостоятельные занятия.	Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике. Дозирование нагрузки при занятиях бега, прыжков, метаний. Прикладное значение упражнений. Доврачебная помощь при травмах.
	Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)
На освоение строевых упражнений и развитие координационных способностей	Построение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; строевой шаг; выполнения команд; повороты направо, налево, кругом; переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренгу; перестроения из колонны по одному в колонне по два, по четыре в движении, повороты в движении, и ранее изученных строевых упражнений.
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Акробатическая комбинация (юноши); из основной стойке кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор врозь. Упражнения на гимнастическом бревне (девушки); танцевальные шаги, ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, упражнения с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на перекладине (юноши). Упражнения специальной и физической подготовленности. Выполнения индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. Опорный прыжок через козла. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика. Комбинации из ранее изученных элементов. Игры, эстафеты с предметами.
На освоение гимнастические упражнения прикладного характера	Передвижения вися на руках с махом ног; удержание тела в вися на согнутых руках; висы и упоры; упражнения специальной и физической подготовки.
На освоение	Обще развивающие упражнения, с мячами, с обручами,

общеразвивающих упражнений (в процессе уроков)	без предметов, скакалкой, сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Упражнения по музыку. Ритмическая гимнастика.
Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание, утренняя гимнастика. Выбирайте виды спорта. Тренировку начинаем с разминки. Повышайте физическую подготовку. После тренировки. Ваш домашний стадион
	Лыжная подготовка(8 ч.)
Организационные команды	Переноска и одевание лыж.
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование и др. Передвижения на лыжах от 1 км – 5км.
Знания о физической культуре (в процессе урока) Самостоятельные занятия.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурного режима, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами. Правила соревнований. Первая помощь.
	Спортивные игры (25ч.)
На материале раздела Баскетбол	Баскетбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления; бросков мяча; действия против игрока без мяча и с мячом(вырывание, выбивание, перехват, накрывание, перемещений, и владением мячом); игра по правилам.
На материале раздела Волейбол	Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений; техника приема и передачи мяча; подача мяча; нападающий удар через сетку; блокирование; индивидуальные, групповые и

	командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.
На материале раздела Футбол (мини-футбол)	Футбол (мини-футбол): Комбинации из освоенных элементов техники передвижений; удары по мячу; ведения мяча; освоенные элементы техники перемещения и владения мячом; действия против игрока; индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.
На материале раздела: дополнительные виды спорта	Бадминтон: основные правила игры; основные технические приемы; удары; физическая подготовка. Атлетическая гимнастика: основные правила занятий атлетической гимнастикой; виды силовых упражнений;
На знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.	Название и правила игры, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности. Упражнения по совершенствованию координационных способностей, скоросно-силовых, выносливости; игровые приемы по техническим приемам; подвижные игры; спортивные игры; самоконтроль и дозирование нагрузки.

Формы контроля знаний и умений и навыков 11 класс

Промежуточная аттестация:	Текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам:
1четверть: легкая атлетика.	Легкая атлетика: бег 30м, 60м,100м, 200м,400м, 500м, 1км,1500м., 2км. метания мяча с разбега, прыжки с места, прыжки в длину, прыжки в высоту, челночный бег 3-10м., бег 6мин. Кросс-поход. Бег по пересеченной местности. Прыжки через скакалку. Подтягивание, отжимание. Пресс из положения лежа за 30с.
2четверть: гимнастика с основами акробатики, строевые упражнения.	Гимнастика: Акробатическая комбинация (юноши); из основной стойке кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор врозь. Упражнения на гимнастическом бревне (девушки); танцевальные шаги, ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, упражнения с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на перекладине (юноши). Упражнения специальной и физической подготовленности. Выполнения индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. Опорный прыжок через козла.
3четверть: лыжная подготовка.	Лыжная подготовка: техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой; коньковый ход; спуски и подъемы. Дистанции: 1-5км.
4четверть: легкая атлетика, спортивные игры.	Легкая атлетика: бег 30м.60м.100м., метания мяча с разбега, метание гранаты 500-700г с места, прыжки с места, прыжки в длину с разбега, в высоту, челночный бег 3-10м., бег 6мин., 200м. 400м. 500м. 800м., 1км.1500м, 2км. бег по пересеченной местности. Спортивные игры: Баскетбол: Техничко – тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Волейбол: Техничко – тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Футбол (мини-футбол): Техничко – тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.
Итоговая аттестация: зачеты, тесты	В каждой четверти тесты, зачеты по данным видам спорта.
Контрольные работы	4

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствий учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкие ошибки считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – которые не вызывают особенного искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- неправильная техника выполнения данного вида;
- бросок мяча в кольцо, метания в цель, и т.д. (нет техники исполнения);
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – которые искажают технику движения, влияет на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнения упражнений. Допускаются мелкие ошибки.

Оценка «4» выставляются, если допущено не более одной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторном выполнении может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнения не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Контрольные тесты

оценка Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30м, с	5,5 и меньше	5,7-6,2	6,3 и больше	5,4и меньше	5,6-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3х10м, с	8,2 и меньше	8,4-9,0	9,1 и больше	8,0 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	180 и больше	170-150	150 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжки через скакалку за 1 мин	130 и больше	120-100	90 и меньше	130 и больше	12-100	90 и меньше
Подтягивание	-	-	-	10 и больше	8-6	5 и меньше
Поднимание туловища за 30 с	30 и больше	25-20	15 и меньше	30 и больше	25-20	15 и меньше
Отжимание	20 и больше	15-12	10 и меньше	-	-	-

При составлении программы учитывались психологические особенности учащихся. Оценка должна стимулировать активность подростка на уроке. Интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценки успеваемости я в большей мере ориентируюсь на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощряю его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Для реализации программы мною будут использованы образовательные технологии:

информационно-коммуникационные технологии;

исследовательские методы обучения;

методика мониторинга;

здоровье сберегающие технологии;

Основные формы организации деятельности обучающихся на учебных занятиях:

работа в парах и группах;

индивидуальная работа;

игровая;

беседа;

зачеты, теста.

Контрольные нормативы:

Раздел программы	Кол-во часов	Конт рольных работ	Творч еских работ	Практич еских работ	Лабора торных работ	Экску рсий
1.Легкая	19	1		8		

атлетика						
2. Гимнастика с элементами акробатики	16	1		4		
3. Лыжная подготовка	8	1		5		
4. Спортивные игры	25	1		10		

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
1. Скоростные	Бег 100м. с высокого старта с опорой на одну руку, с	13.8-14.5	15.8-18.0
2. Силовые	Прыжок в длину с места, см	180-220	165-210
	Подтягивание, отжимание	6-10-15	5-15-20
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз 30с.	25-30	25-30
3. К выносливости	Бег 2км., 3 км. мин.с.	8.40-9.40	9.20-10.30