



**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 41"**

654079 Российская Федерация, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Кутузова, д.4
(3843)74-42-08, 74-37-62; e-mail: school41nvkz@gmail.com Сайт школы: <http://school-41nk.com/>

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
(по качеству образования)
_____ Зырянова Н.В.

от ____ . ____ .20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 41»
_____ Фиц С.Н.
Приказ № 262 от 31 . 08.2020 г.

Рекомендована к работе
педагогическим советом школы
Протокол № 1 от 31 . 08 .2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
среднего общего образования
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

11 класс(девушки)

СОСТАВИТЕЛИ:

Учитель физкультуры
_____ Азиатцева Л. В.

Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа составления рабочей программы

- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004г. № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении Федерального базисного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования »;
- Инструктивно-методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005г. № 03 – 1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 18.07.2003г. № 2783 «Об утверждении Концепции профильного обучения на старшей ступени общего образования»;
- Методическое письмо о преподавании предмета «Физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта общего образования;
- Методическое письмо Кузбасского регионального института повышения квалификации и переподготовки работников образования о преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Кемеровской области;
- Учебный план МБОУ «СОШ № 41» приказ № 262 от 31.08.2020г.;
- Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре, базовый уровень.

Рабочая программа по физической культуре для девушек 11-го класса составлена на основе Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре, базовый уровень.

Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы.

Цель: содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Понятие телосложение и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, взаимодействий в защите и нападении. Совершенствование групповых и командных тактических действий. Развитие координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Игра в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам и по правилам проведения соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

Углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висе и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнений. Упражнения с предметами – скакалкой, обручем, мячом – и комбинации из этих упражнений. Развитие грациозности, красоты движений.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Увеличение спринтерских дистанций, время длительного бега,

длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. Воспитание у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию.

Лыжная подготовка

Обучение элементам лыжной подготовки на среднепересеченной местности: техника лыжных ходов, подъемы и спуски с уклонов. Увеличение длины дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью.

Элементы единоборств

Приемы борьбы для самообороны. Элементы единоборств.

Аэробика

Обучение базовым элементам аэробики и их разновидностям. Музыкальная грамотность. Темп. Составление и совершенствование индивидуальных и групповых комплексов аэробных упражнений. Упражнения в партере, с отягощениями и без, на расслабление, стретчинг.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне учащиеся должны:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Общее кол-во часов	Кол-во часов по четвертям			
			I	II	III	IV
1. Базовая часть – 68 часов						
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Легкая атлетика	17	8	0	2	7
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	13	0	13	0	0
1.4	Спортивные игры:	20	10	0	0	10
	Баскетбол		10	0	0	0
	Волейбол		0	0	0	10
1.5	Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
1.6	Элементы единоборств	6	0	1	5	0
2. Вариативная часть – 34 часов						
2.1	Аэробика	34	9	7	10	7
Итого:		102	27	21	30	24

Тематическое планирование

№ урока	Название темы	Кол-во уроков	Примечание
Базовая часть – 68 часов			
Лёгкая атлетика			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.	1	
2	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Эстафетный и барьерный бег.	1	
3	Контрольное многоборье: челночный бег 3х10м, подтягивание из виса лежа, прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1	
4	Контрольное упражнение – бег 100м с низкого старта. Преодоление полосы препятствий.	1	
5	Бег на средние дистанции до 400 м. Метание гранаты 500 г с места на дальность.	1	
6	Метание гранаты 500 г с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном и переменном темпе до 15 минут.	1	
7	Бег на 2000 м с учетом времени. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1	
8	Длительный бег до 20 минут. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	1	
Спортивные игры. Баскетбол.			
9	Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Действия игрока без мяча и с мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
10	Ловля и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
11	Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Броски мяча в кольцо с разных точек.	1	
12	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол с заданиями.	1	
13	Групповые тактические действия в защите и нападении 2х2; 3х3. Штрафной бросок.	1	
14	Комбинации из освоенных технических элементов. Контроль выполнения штрафного броска.	1	
15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол.	1	
16	Групповые тактические действия в защите при численном преимуществе 3х2; 4х3.	1	

17	Взаимодействия нападающего с защитником. Игра с заданиями.	1	
18	Правила соревнований, судейство. Учебная игра в баскетбол 5х5.	1	
Гимнастика с элементами акробатики			
19	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Банные процедуры.	1	
20	Элементы акробатики. Тест на силовую выносливость.	1	
21	Упражнения с обручем, лентой, скакалкой, большим мячом. Составление комбинации упражнений с одним предметом.	1	
22	Упражнения в равновесии на бревне, акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост.	1	
23	Круговая тренировка на гимнастических снарядах. Тест на гибкость.	1	
24	Комбинации упражнений из освоенных элементов акробатики. Упражнения с обручем и скакалкой.	1	
25	Контроль техники выполнения ранее освоенных элементов акробатики. Упражнения со скакалкой.	1	
26	Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Круговая тренировка.	1	
27	Круговая тренировка. Контроль выполнения упражнений в равновесии.	1	
28	Опорный прыжок. Лазанье по канату. Упражнения в висах и упорах.	1	
29	Круговая тренировка. Тест – подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1	
30	Упражнения на гимнастических снарядах. Контроль техники опорного прыжка.	1	
31	Полоса препятствий с элементами гимнастики. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.	1	
Лыжная подготовка			
32	Инструктаж по технике безопасности и профилактика обморожения. Правила проведения самостоятельных занятий.	1	
33	Повторение ранее изученных лыжных ходов. Игра «Биатлон».	1	
34	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1	
35	Лыжные гонки на 2 км. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1	
36	Прохождение дистанции до 3-4 км. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
37	Спуски со склонов с поворотами и торможением, преодоление контр уклонов	1	
38	Прохождение дистанции до 4-5 км. Контроль выполнения техники попеременных ходов на заданной дистанции.	1	

39	Применение ходов, спусков и подъемов с учетом рельефа местности.	1	
40	Эстафеты с техническими и тактическими элементами лыжных гонок.	1	
41	Контроль выполнения техники одновременных ходов.	1	
42	Прохождение дистанции до 5 км, применение ходов, спусков и подъемов с учетом рельефа местности.	1	
43	Прохождение контрольной дистанции по пересеченной местности. Подведения итогов по лыжной подготовке.	1	
Лёгкая атлетика			
44	Прыжок в высоту. Круговая тренировка: скоростно-силовые упражнения.	1	
45	Контроль техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	
Элементы единоборств			
46	Техника безопасности и гигиена борца. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	1	
47	Самостоятельная разминка перед поединком. Элементы единоборств. Игра "Сила и ловкость".	1	
48	Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка. Освобождение от захватов.	1	
49	Основные технические действия самозащиты. Преодоление полосы препятствий.	1	
50	Виды единоборств. Правила соревнований и судейство учебной схватки одного из видов единоборств.	1	
51	Упражнения в парах. Подвижные игры с элементами единоборств "Борьба всадников", "Борьба двое против двоих".	1	
Спортивные игры. Волейбол.			
52	Правила и организация игры в волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
53	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передачи мяча из зон 1,6,5 в зоны 2,3,4.	1	
54	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Игровые задания.	1	
55	Вторая передача в разные зоны. Нападающий удар: применение в игре.	1	
56	Контроль техники приёма и передач мяча. Игровые задания.	1	
57	Игра в три касания, прямой нападающий удар (длинный). Блокирование нападающих ударов – одиночное и вдвоем.	1	
58	Прием снизу после подачи и от нападающего удара. Игра в три касания.	1	

59	Совершенствование техники подачи мяча. Подача мяча в разные зоны.	1	
60	Жесты судьи. Учебно-тренировочная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
61	Правила соревнований. Учебно-тренировочная игра по правилам.	1	
Лёгкая атлетика			
62	Скоростно-силовые упражнения. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из различных исходных положений с места. Прыжок в длину с места – тест.	1	
63	Многоскоки. Метание гранаты 500 г в горизонтальную цель и на дальность.	1	
64	Низкий старт, стартовый разгон. Беговой тест на 100м. Эстафеты из различных исходных положений.	1	
65	Эстафетный бег. Правила легкоатлетических соревнований. Выполнение обязанностей судьи.	1	
66	Кроссовая подготовка. Тест – метание гранаты 500 г с места на дальность.	1	
67	Бег на длинные дистанции до 2000 м с учётом времени. Развитие общей выносливости.	1	
68	Легкоатлетическая полоса препятствий. Подведение итогов по легкой атлетике. Определение уровня физической подготовленности.	1	
Вариативная часть – 34 часа			
Аэробика			
69	Инструктаж по технике безопасности при занятиях аэробикой. Антропометрия: масса тела, контроль за ЧСС. Совершенствование основных базовых элементов аэробики и их разновидностей.	1	
70	Гигиена питания при занятиях физическими упражнениями. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой.	1	
71	Совершенствование музыкальной грамоты – марш на 8 счетов – 8 хлопков и т.д. Дыхательные упражнения. Стретчинг. Упражнения на расслабление.	1	
72	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей. Перемещения на площадке. Разминка.	1	
73	Совершенствование техники аэробики и её разновидностей. Обучение составлению комплекса. Совершенствование ранее изученных комплексов по несколько раз подряд, без промежуточных движений.	1	
74	Совершенствование музыкальных композиций, многократное повторение. Развитие физических качеств: координации, выносливости, гибкости.	1	

75	Осанка и походка. Совершенствование техники выполнения упражнений в ранее изученных комплексах с движением рук.	1	
76	Составление комплексов самостоятельно, группами по 3-4 человека.	1	
77	Совершенствование комплексов, составленных самостоятельно. Дыхательные упражнения. Аэробный бег.	1	
78	Индивидуальные занятия по специальным карточкам. Объединение комплексов в композицию: подбор музыки, добавление танцевальных шагов. Подвижные игры с применением аэробики.	1	
79	Совершенствование ранее изученных комплексов и музыкальных композиций. Подвижные игры с применением ранее изученных комплексов. Дыхательные упражнения. Стретчинг для заключительной части.	1	
80	Воздействие травмоопасных упражнений на организм в целом, на суставы и мышцы. Совершенствование ранее изученных комплексов.	1	
81	Совершенствование техники упражнений индивидуально. Контрольные выполнения индивидуального комплекса.	1	
82	Составление комплекса для соревнований. Развитие силы, скоростной силы, гибкости. Упражнения на расслабление. Стретчинг.	1	
83	Совершенствование композиций для соревнований. Подбор музыки для композиции. Упражнения с отягощениями.	1	
84	Обучение базовым элементам на степ-платформе под музыку, без движений руками.	1	
85	Совершенствование базовых элементов на степ-платформе. Упражнения в партере.	1	
86	Обучение базовым элементам с обручами под музыку в медленном темпе и среднем темпе. Низкая и средняя нагрузка. Элементы стретчинга для заключительной части.	1	
87	Совершенствование базовых элементов с обручами под музыку в среднем темпе, многократное повторение. Упражнения в партере.	1	
88	Выполнение ранее изученных комплексов. Музыкальная грамота: марш-хлопок на 2 и 6 счетов; 3 и 8; на счёт 5 и т.д. Дыхательные упражнения.	1	
89	Совершенствование техники упражнений аэробики на степ-платформах в медленном темпе и среднем темпе. Низкая и средняя нагрузка. Стретчинг.	1	
90	Выполнение базовых элементов аэробики на	1	

	степ-платформе с движениями руками.		
91	Совершенствование техники упражнений аэробики с обручами. Составление индивидуального комплекса с обручами, с музыкальным сопровождением.	1	
92	Контрольное выполнение индивидуального комплекса с обручами с движениями руками. Упражнения на дыхание, расслабление. Стретчинг для всех групп мышц.	1	
93	Совершенствование композиций на степ-платформе, многократное выполнение. Стретчинг.	1	
94	Совершенствование ранее изученных композиций с движением руками. Аэробный бег.	1	
95	Антропометрия: только окружности. Совершенствование ранее изученных композиций. Подвижные игры с элементами аэробики.	1	
96	Совершенствование ранее изученных комплексов и музыкальных композиций. Подвижные игры с элементами аэробики. Антропометрия: тесты на гибкость, выносливость.	1	
97	Совершенствование базовых элементов аэробики. Стретчинг для мышц рук и плечевого пояса.	1	
98	Совершенствование музыкальной грамоты. Совершенствование упражнений в партере. Отжимание в упоре стоя на коленях.	1	
99	Совершенствование комплексов на степ платформе. Стретчинг для мышц шеи. Дыхательные упражнения.	1	
100	Совершенствование комплексов на степ платформе. Стретчинг для мышц рук и плечевого пояса. Дыхательные упражнения.	1	
101	Совершенствование ранее изученных комплексов. Заполнение индивидуальной карты.	1	
102	Тестирование физической подготовленности. Проверка индивидуальных карт. Подведение итогов.	1	
Итого:		102 часа	

**Материально-техническое оснащение образовательного процесса
по Физической культуре для учащихся одиннадцатых классов**

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Образовательные программы по предмету	Д
1.2	Учебно-методические пособия и рекомендации	Д
1.3	Журнал «Физическая культура в школе»	Д
2. Технические средства обучения (ТСО)		
2.1	Музыкальный центр	Д
2.2	Ноутбук	Д
3. Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиозаписи	Д
4. Учебно-практическое оборудование		
4.1	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	Г
4.2	Стенка гимнастическая	Г
4.3	Скамейка гимнастическая жесткая 4 м, 2 м	Г
4.4	Мячи: набивные 3 кг, мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
4.5	Щит баскетбольный	Д
4.6	Сетка волейбольная	Д
4.7	Палка гимнастическая	К
4.8	Скакалка детская	К
4.9	Обруч пластиковый	Г
4.10	Мат гимнастический	Г
4.11	Граната для метания 500г, 700г	Г
4.12	Рулетка измерительная	Д
4.13	Палка эстафетная	Г
4.14	Нагрудные номера	К
4.15	Комплект лыжный: лыжи, палки, ботинки	К
4.16	Клюшка хоккейная	Г
4.17	Шайба хоккейная	Г
4.18	Ракетка бадминтонная	Г
4.19	Ракетка теннисная	Г
4.20	Воланчик для игры в бадминтон	Г
4.21	Теннисный шар	Г
4.22	Насос	Г
4.23	Флажки	Д
4.24	Конус разметочный	Г
4.25	Аптечка	Д

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки) по основам знаний

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Характеристика цифровой оценки (отметки)
по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнения, двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в точно, надлежащем темпе, легко и четко. Допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, приведших к неуверенному или напряженному выполнению двигательного действия. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный метод.

В результате освоения содержания учебного курса «Физическая культура» девушки 11 класса должны: демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольное упражнение	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Бег 30 м, с	4.8 и выше	5.3-5.9	6.1 и ниже
Челночный бег 3x10 м. с	8.4 и выше	8.7-9.3	9.7 и ниже
Прыжок в длину с места, см	210 и выше	180-170	160 и ниже
Наклон вперед из положения сидя, см	20 и выше	14-12	7 и ниже
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	18 и выше	15-13	6 и ниже
Бег 1000 м, мин/с	4.20	4.50	5.35

Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы.
(Письмо Мин. образования и науки от 30 мая 2012 года N МД-583/19)

2.4.1. Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы "А".

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе "А", допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан настойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических

возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

2.4.2. Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы "Б".

Обучающиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца (Приложение N 8), выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

Определение уровня физической подготовленности девушек (с отклонениями в состоянии здоровья)

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст лет	Уровень физической подготовленности				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1.	Прыжок в длину с места, см	16	198	184-197	174-183	160-173	159
		17	204	191-203	178-190	162-177	161
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой (6 мин.), м	16	1350	1250	1150	1050	950
		17	1400	1300	1200	1100	1000
3.	Броски и ловля теннисного мяча (1 м от стены за 30 сек.), кол-во раз	16	38	33	28	23	18
		17	40	35	30	25	20

Список литературы

Список литературы для учителя

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания: Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы – М.: Просвещение, 2011. – 127с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений – М.: Просвещение, 2011. – 237с.
4. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 176с.
5. Кузин В.В., Полиевский С.А., Глейberman А.Н. 500 игр и эстафет. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304с.
6. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 176с.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 447с.
8. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496с.

Список литературы для учащихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений – М.: Просвещение, 2011. – 237с.
2. Боброва Г.А. Искусство грации – Л.: Дет. лит., 1986
3. Бойко А.Ф. А вы любите бег? – М: Физкультура и спорт, 1986
4. Бутин И.М. Проложи свою лыжню – М.: Просвещение, 1985
5. Елисейкин А.Г., Колчанова Т.И. Спорт. Характер. Честь. - М: Просвещение, 1984
6. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе - М.: Просвещение, 1989
7. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М. Физкультура и спорт, 1989
8. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре - М: Просвещение, 1986
9. Смолевский В.М., Ивлев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики — М.: Просвещение, 1992