

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»**

Утверждено
Протоколом педагогического совета
От «27» августа 2021 г.
Приказ № 79-о от «01» сентября 2021 г.
Директор ГБОУ «Альметьевская школы – интернат»
_____ Мягдеева Н.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
для **11 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО** класса
3 часа в неделю; **102** часов в год
Составитель: **Миниханов Н.А., учитель физкультуры**

Согласовано

Зам.директора по УР _____ Л.Р. Мартынова

Рассмотрено

На заседании ШМО, протокол № 1 от « 26 » августа 2021 г.

Руководитель ШМО _____ М.Г.Шарипова

г. Альметьевск, 2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Закона РФ «Об образовании» №273 –ФЗ. Принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012г;
- Закона РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г №329-ФЗ
- Типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии», Постановление Правительства РФ, 10.03.2000 г., № 212; 23.12. 2002 г., № 919;
- Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства науки и образования РФ от 05.03.2004 года №1089;
- Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009г;
- Примерной учебной программы по физической культуре «комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» в.и. Ляха, а.а. Зданевича (м.: просвещение, 2011)
- Базисного учебного плана специального (коррекционного) образовательного учреждений VI вида для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии от 10 апреля 2002. №29/2065-п;
- Учебного плана ГБОУ «Альметьевской школы интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2021-2022 учебный год;
- Образовательной программы ГБОУ «Альметьевской школы интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»
- Положения о структуре, порядке разработки с утверждением рабочих программ учебных курсов, предметов дисциплин в ГБОУ «Альметьевской школы интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 года №189.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса

знать/понимать

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

— составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

— выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

— осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
— соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
— осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Рабочая программа рассчитана на 102 часов (3 урока в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Распределение программного материала

		По примерной	По рабочей программе
1.	Базовая часть	58(87)	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе	В процессе
1.2	Спортивные игры	21	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	16
1.4	Легкая атлетика	21	19
1.5	Лыжная подготовка	18	16
1.6	Элементы единоборств	9	9
1.7	Плавание		8
2.	Вариативная часть	15	15
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	7	4
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта.	8	11
	Итого	102	102

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 класса.

№	Тема Урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения	
			Домашнее задание	План Факт
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный	Знать требования инструкций. Устный опрос	Подготовить спортивную	

	инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)		форму		
2	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Подготовить спортивную форму		
3	Бег на короткие дистанции с использованием ИКТ.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Подготовить спортивную форму		
4	Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Подготовить спортивную форму		
5	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Подготовить спортивную форму		
6	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Подготовить спортивную форму		
7	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Подготовить спортивную форму		
8	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке)	Подготовить спортивную форму		
9	Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Подготовить спортивную форму		
	Метание гранаты 500—700 г с места на	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Подготовить		

10	дальность с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.		спортивную форму		
11	Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Подготовить спортивную форму		
12	Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.	Корректировка техники ведения мяча.	Подготовить спортивную форму		
13	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Подготовить спортивную форму		
14	Совершенствование ловли и передач мяча.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Подготовить спортивную форму		
15	На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Подготовить спортивную форму		
16	Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Подготовить спортивную форму		
17	Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Подготовить спортивную форму		
18	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Подготовить спортивную форму		
	Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные	Подготовить		

19		тактические действия в нападении и защите.	спортивную форму		
20	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных-способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Подготовить спортивную форму		
21	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Подготовить спортивную форму		
22	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок Мяча.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Подготовить спортивную форму		
23	Совершенствование техники и остановок мяча.	Варианты остановок мяча ногой, грудью без сопротивления и с сопротивлением защитник.	Подготовить спортивную форму		
24	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений.	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Подготовить спортивную форму		
25	Совершенствование строевых упражнений.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	Подготовить спортивную форму		
26	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	Подготовить спортивную форму		
27	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гилями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Подготовить спортивную форму		
	Совершенствование общеразвивающих	Комбинации упражнений с обручами, булавами,	Подготовить		

28	упражнений с большими мячами.	лентами, скакалкой, большими мячами	спортивную форму		
29	Освоение висов.	Толчком ног подъем в упор на Верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.	Подготовить спортивную форму		
30	Освоение упоров.	Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом сосок.	Подготовить спортивную форму		
31	Совершенствование упоров	Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	Подготовить спортивную форму		
32	Совершенствование упоров	Подъем переворотом, подъем Разгибом до села ноги врозь, сосок махом назад	Подготовить спортивную форму		
33	Совершенствование опорных прыжков	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 См)	Подготовить спортивную форму		
34	Совершенствование акробатических упражнений с использованием ИКТ.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов	Подготовить спортивную форму		
35	Развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений., Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	Подготовить спортивную форму		
36	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	Подготовить спортивную форму		

37	Развитие скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	Подготовить спортивную форму		
38	Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на Гимнастической стенке, с предметами	Подготовить спортивную форму		
39	Знания о физической культуре.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств . Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	Подготовить спортивную форму		
40	Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки .освоение техники лыжныхходов	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
41	Освоение техники лыжных ходов Переход с одновременных ходов на попеременные.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
42	Упражнения для формировании шаговых движений.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
43	Сгибание ног при преодолении бугра.Теория: «Осанка, средства развития»	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
44	Передвижение на лыжах. Упражнения для формирование плоскостопии.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
45	Освоение техники лыжныхходов Преодоление подъемов и препятствий	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную		

			форму		
46	Двухшажный коньковый ход с использованием ИКТ. Упражнения на развитие моторики.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
47	Освоение техники лыжныхходов Прохождениедистанции	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
48	Освоение техники лыжныхходов Переход с хода на ход в зависимости от условий	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
49	Освоение техники лыжныхходов Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
50	Освоение техники лыжныхходов Элементы тактики лыжных гонок:	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
51	Освоение техники лыжныхходов Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
52	Освоение техники лыжныхходов Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
53	Освоение техники лыжныхходов Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон,	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
	Освоение техники лыжныхходов Переход с	Уметь выполнять технику способов передвижения на	Подготовить		

54	хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	лыжах	спортивную форму		
55	Освоение техники лыжных ходов Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Подготовить спортивную форму		
56	Освоение техники владения приемами.	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	Подготовить спортивную форму		
57	Развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства,	Подготовить спортивную форму		
58	Подвижные игры	«Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	Подготовить спортивную форму		
59	Развитие силовых способностей	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Подготовить спортивную форму		
60	Развитие силовой выносливости.	Силовые упражнения и единоборства в парах	Подготовить спортивную форму		
61	Знания о физической культуре.	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств	Подготовить спортивную форму		
62	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств	Техника безопасности. Гигиена борца	Подготовить спортивную форму		

63	Освоение организаторских умений.	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	Подготовить спортивную форму		
64	Самоконтроль при занятиях единоборствами	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	Подготовить спортивную форму		
65	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Подготовить спортивную форму		
66	Совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча	Подготовить спортивную форму		
67	Совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча	Подготовить спортивную форму		
68	Совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку	Подготовить спортивную форму		
69	Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	Подготовить спортивную форму		
70	Совершенствование тактики Игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в Нападении и защите	Подготовить спортивную форму		
71	Овладение игрой.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	Подготовить спортивную форму		

72	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	Подготовить спортивную форму		
73	Совершенствования техники метания в цель и на дальность	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места	Подготовить спортивную форму		
74	Совершенствования техники метания в цель и на дальность. Бросок набивного мяча.	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	Подготовить спортивную форму		
75	Развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Подготовить спортивную форму		
76	Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. П., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	Подготовить спортивную форму		
77	Развитие скоростных способностей.	Эстафеты, старты из различных и. П., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	Подготовить спортивную форму		
78	Развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. П. В цель и на дальность обеими руками	Подготовить спортивную форму		
79	Знания о физической культуре	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических	Подготовить спортивную форму		

		упражнений		
80	Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	Подготовить спортивную форму	
81	Закрепление изученных способов плавания	Плавание изученными спортивными способами	Подготовить спортивную форму	
82	Освоение плавания прикладными способами	Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде	Подготовить спортивную форму	
83	Развитие выносливости	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплытие отрезков 25—100 м по 2—6 раз	Подготовить спортивную форму	
84	Развитие координационных способностей	Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки)	Подготовить спортивную форму	
85	Знания о физической культуре	Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме.	Подготовить спортивную форму	
86	Знания о физической культуре Доврачебная помощь пострадавшему.	Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне	Подготовить спортивную форму	
87	Овладение организаторскими способностями	Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками	Подготовить спортивную форму	
88	Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием.	Подготовить спортивную форму	

			форму		
89	История возникновения борьбы куреш. ТБ при занятиях борьбой.	Уметь выполняют упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму		
90	. Бросок с подсадом через грудь. Действие борца в нападении и в защите.	Уметь выполняют упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму		
91	. Бросок с наклоном вперед . Действие борца в нападении и в защите	Уметь выполняют упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму		
92	Бросок с использованием приема соперника. Действие борца в нападении и в защите. Тренировочная схватка	Уметь выполняют упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму		
93	История возникновения игры бочче. Требования безопасного поведения на занятиях.	Уметь выполняют упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму		
94	Обучение катанию шара, из стойки игрока, от стартовой линии	Уметь выполняют упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму		
95	Выбивание чужого шара.	Уметь выполняют упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму		
96	Попадание в паллино через рикошет.	Уметь выполняют упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму		
97	2. Попадание в паллино через рикошет.	Уметь выполняют упражнения, технические и	Подготовить спортивную		

		тактические приемы	форму		
98	Выбор места на линии площадки для вбрасывания паллино	Уметь выполняют упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму		
99	Выбор места на линии площадки для бросания шара в цель	Уметь выполняют упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму		
100	Катание малого мяча «паллино»:ограниченное пространство;в различные части игровой площадки;в цель.	Уметь выполняют упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму		
101	Выбивание шара соперника для создания выгодной ситуации для своей команды шары соперника закрываю паллино	Уметь выполняют упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму		
102	Выбивание паллино два и более шара соперника находятся ближе к паллино; поллино находится перед шаром соперника.	Уметь выполняют упражнения, технические и тактические приемы	Подготовить спортивную форму		

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,ключенными 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 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:

I. 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	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 непонимание и незнание материала программы

II. 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 и комбинированный метод.

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,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок,	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

<p>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</p>	<p>незначительных ошибок</p>	<p>приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

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

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпер 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.

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

