

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 г. ХАРАБАЛИ»

Принято

На заседании МО

Соловьев
«27» 08 2015 г.

Согласовано

Зам. директора по УВР

Савин
«24» 08 2015 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 3 г. Харабали»

Иванов
«28» 08 2015 г.



Рабочая программа по физической культуре 11 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2008 г.).

Целью физического воспитания в школе является:

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания,
- мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (11 классы)

№	Вид программного материала	Кол-во часов	
		Класс	
		11	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В	в процессе уроков
1.2	Волейбол	10	
1.3	Гимнастика	14	
1.4	Легкая атлетика	34	
1.5	Баскетбол	10	
1.6	Подвижные игры	34	
	Итого	102	

Распределение учебного времени по четвертям
3 часа в неделю (102 ч. 11 классы)

Вид программного материала	1четверть (27ч.)	2четверть (21ч.)	3четверть (30 ч.)	4четверть (24ч.)
1 Легкая атлетика	18			16
2 Баскетбол			10	
3 Волейбол			10	
4 Гимнастика		14		
5 подвижные игры	9	7	10	8

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

I. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе урока)

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

II. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

III. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 102 часа

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. 14 часов

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Лазание по канату.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. 34

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание гранаты, мяча.

Спортивные и подвижные игры. 54

Баскетбол. Техника, тактика. Игра по правилам.

Волейбол. Техника, тактика. Игра по правилам.

Футбол. Техника игры по правилам.

Бадминтон, настольный теннис, лапта. Игры по правилам

Прикладно-ориентированная подготовка. в процессе уроков

Прикладно-ориентированные упражнения. Туризм и ориентирование. Развитие мышления, выбор действий в ограниченном и неограниченном пространстве. Общефизическая подготовка

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Лапта

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№	Тема урока
	1 четверть <i>Легкая атлетика (18 ч.)</i>

1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.
3	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование.
4	Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.
5	Бег 100 м на результат.
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Челночный бег.
7	Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание мяча.
8	Прыжок в длину с разбега на результат.
9	Метание мяча с места и с разбега на дальность.
10	Метание мяча на результат.
11	Бег 1000 м на результат.
12	Кроссовая подготовка
13	Развитие выносливости
14	Челночный бег 3 по 9 м.
15	Прыжок в длину с места на результат.
16	Метание набивного мяча (1кг.д. 2кг.м.)
17	Метание мяча, гранаты.
18	Метание набивного мяча на результат
19	Футбол, Лапта 9 ч. Правила
20	Техника перемещения игроков по площадке
21	Удары по мячу. Игра
22	Обманные движения, финты, уклонь. Учебная игра
23	Ведение мяча. Игра 8 * 8
24	Передачи мяча: продольные. Учебная игра.
25	Тактические действия в защите. Игра. Игра в лапту.
26	Мини-футбол, лапта
27	Игра в лапту.
	2 четверть
	<i>Гимнастика</i>
28	Висы. Строевые упражнения.
29	Упражнения на силовую подготовку.
30	Подтягивания в висе на результат.
31	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с
32	поворотом на 90 градусов (д.).
	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с
33	поворотом на 90 градусов (д.).
	Оценка техники опорного прыжка.
34	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).
35	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).
36	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).
37	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).
38	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Стойка на руках. Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.)

38	Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.
39	Упражнения на снарядах (бревно д. параллельные брусья м.)
40	Техника лазанья по канату. Оценивание техники лазанья по канату.
41	Лазание по канату на время
42	Бадминтон, настольный теннис, правила игры
43	Учебная игра, правила соревнований
44	Настольный теннис. Парная игра по упрощенным правилам
45	Двусторонняя игра, совершенствование
46	Учебная игра 1 * 1, 2 * 2
47	Одиночные игры по правилам бадминтона, тенниса
48	Смешанные парные игры.
49	Одиночные игры, подведение итогов полугодия.
	3 четверть <i>Баскетбол</i>
50	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, Учебная игра.
51	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.
52	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок . Учебная игра.
53	Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра.
54	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.
55	Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра.
56	Двусторонняя игра.
57	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.
59	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.
60	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.
61	Нападение против личной защиты. Учебная игра.
62	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.
63	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.
	<i>Волейбол</i>
64	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.
65	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.
66	Двусторонняя игра.
67	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.
68	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
69	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра.
70	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.
71	Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра.
72	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.
73	Двусторонняя игра. Зачетный урок
74	Игра по правилам волейбола
75	Нижняя и верхняя прямая силовая подача

76	Нижняя и верхняя передача мяча с расстояния 3-4 м от сетки.
77	Блокирование
78	Игра по правилам волейбола
79	Страховка блокирующих, 4 четверть Легкая атлетика (16 ч.) футбол, лапта
80	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание).
81	Прыжок в высоту (переход через планку).
82	Прыжок в высоту с разбега на результат.
83	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.
84	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов.
85	Метание мяча гранаты на результат
86	Челночный бег.
87	Бег по дистанции до 250 м
88	Бег 30 м с низкого старта.
89	Бег 100 м на результат.
90	Бег до 3 км.
91	Челночный бег 3 по 10м..
92	Прыжки в длину с места на результат.
93	Метание набивного мяча
94	Прыжки в длину с разбега
95	Кросс 2000 м. (д), 3000 м. (ю)
96	Футбол. Учебная игра
97	Двусторонняя игра
98	Лapta. Игра по правилам соревнований
99	Мини-футбол. Правила игры.
100	Двусторонняя игра 7*7
101	Мини-футбол. Двусторонняя игра. 5 * 5
102	Лapta, игра по правилам

Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и 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 культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями 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 индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности; дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии; закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

Демонстрировать:

Физические Способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	4,9 с	5,3 с
	Бег 100 м	14,2 с	17,4 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
выносливость	Кроссовый бег на	13 мин 50 с	—

	3 км		
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различны по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных 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, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Перечень учебно-методического обеспечения

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук

А.А. Зданевич, Москва «Просвещение» 2008.

Учебники:

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

-Справочник учителя физической культуры.

- Издательство «Учитель» 2011 г. г. Волгоград. П.А. Киселев.

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, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с	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	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

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

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; -контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<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>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка	Оценка	Оценка «2»
------------	--------	--------	------------

(12, 13, 14)	«4» (9, 10, 11)	«3» (6, 7, 8)	(5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренном у обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	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 (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

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

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки

осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.