**Пояснительная записка.**

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

* Приказ Минобразования России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012) "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования".
* Примерной программы «Физическая культура учащихся 1-11 классов», с учетом содержательного аспекта авторской программы В.И.Ляха «Ком­плексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

**Цели**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- 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.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Физическая культура – обязательный учебный предмет, который изучают в общеобразовательных учреждениях. Он является основной формой физического воспитания, цель которого – формирование физической культуры личности. Это подразумевает мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение знаниями, умениями и навыками физкультурно – спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Описание места учебного предмета**

 Физическая культура как учебная дисциплина относится к предметной области «Естественнонаучные предметы».

 Общее число учебных часов за 2 года обучения составляет 201, т.е. 3 раза в неделю (34 учебные недели), 102 часа в год, 11 класс 33 учебные недели.

Таким образом, содержание курса в основной школе представляет собой важное неотъемлемое звено в системе непрерывного физического образования, являющееся основой для последующей уровневой и профильной дифференциации.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Ценностные ориентиры содержания образования сформулированы в Примерной основной образовательной программе. В силу особенностей учебного предмета выделяем: - Ценность патриотизма и Российской гражданственности – любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов. - Ценность нравственных чувств - нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга, уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность. - Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни - уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие. - Ценность природы, окружающей среды – родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания; - Ценность прекрасного - красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте; - Ценность здоровья – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение. Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности.

**Рабочая программа ориентирована на использование учебников:**

1. Физическая культура 10-11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010.
2. Физическая культура 10-11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010.

**Основное содержание (201час)**

**Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

 С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.

**Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

**Тематический план 10 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  | **Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки** | **Прикладная физическая подготовка** |
| **1** | **Всего**  | **102** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |  |  |  |  |
| 1.3 | Баскетбол  | 17 |  |  |  |  |
| 1.4 | Волейбол  | 5 |  |  |  |  |
| 1.5 | Ручной мяч (гандбол) -(особенности и специализация учителя) | 10 |  |  |  |  |
| 1.6 | Футбол  | 7 |  |  |  |  |
| 1.7 | Связанный со школьными особенностями (борьба) | 3 |  |  |  |  |
| 1.8 | Лыжная подготовка | 21 |  |  |  |  |
| 1.9 | Гимнастика  | 18 |  |  |  |  |

**Тематический план 11 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  | **Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки** | **Прикладная физическая подготовка** |
| **1** | **Всего**  | **99** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 18 |  |  |  |  |
| 1.3 | Баскетбол | 17 |  |  |  |  |
| 1.4 | Волейбол  | 15 |  |  |  |  |
| 1.5 | Футбол  | 7 |  |  |  |  |
| 1.6 | Гимнастика | 18 |  |  |  |  |
| 1.7 | Лыжная подготовка | 21 |  |  |  |  |
| 1.8 | Единоборства  | 3 |  |  |  |  |

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:**

**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.(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

Демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки: |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
|  | Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| Передвижение на лыжах 2000 м, мин | 16,30 | 21,00 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14.0 |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | физические способности | Контрольноеупражнение(тест) | Возраст,лет | Уровень |
| Юноши | Девушки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Вег 30 м, с | 1617 | 5,2 -и ниже5,1 | 5,1—4,85,0—4,7 | 4,4 и выше4,3 | 6,1 и ниже6,1 | 5,95,35,9—5,3 | 4,8 и выше4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 1617 | 8,2 и ниже8,1 | 8,0—7,77,9—7,5 | 7,3 и выше7,2 | 9,7 и ниже9,6 | 9,3—8,79,3—8,7 | 8,4 и выше8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 180 и ниже190 | 195—210205—220 | 230 и выше240 | 160 и ниже160 | 170—190170—190 | 210 и выше210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1617 | 1300 и выше1300 | 1050—12001050—1200 | 900 и ниже900 | 1500 и выше1500 | 1300—14001300—1400 | 1100 и ниже1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 1617 | 5 и ниже5 | 9—129—12 | 15 и выше15 | 7 и ниже7 | 12—1412—14 | 20 и выше20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),  | 1617 | 4 и ниже5 | 8—99—10 | 11 и выше12 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 1617 |  |  |  | б и ниже6 | 13—1513—15 | 18 и выше18 |

 **«Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса»**

**Учебно-методическое и материально-техническое**

**обеспечение образовательного процесса**

**по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| Основная школа |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре      | Д |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |   |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Д |   |
| **4** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |   |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г |   |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г |   |
| 4.5 | Скамейки гимнастические | Г |   |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д |   |
| 4.7 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | Д |   |
| 4.8 | Бревно гимнастическое напольное | Д |   |
| 4.9 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д |   |
| 4.10 | Канат для лазания | Д |   |
| 4.11 | Обручи гимнастические | Г |   |
| 4.12 | Комплект матов гимнастических | Г |   |
| 4.13 | Перекладина навесная универсальная | Д |   |
| 4.14 | Набор для подвижных игр | К |   |
| 4.15 | Аптечка медицинская | Д |   |
| 4.16 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | Г |   |
| 4.17 | Стол для настольного тенниса | Д |   |
| 4.18 | Комплект для настольного тенниса | Г |   |
| 4.19 | Мячи футбольные | Г |   |
| 4.20 | Мячи баскетбольные | Г |   |
| 4.21 | Мячи волейбольные | Г |   |
| 4.22 | Сетка волейбольная | Д |   |
| 4.23 | Оборудование полосы препятствий | Д |   |
| **5** | **Спортивные залы (кабинеты)** |
| 5.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |   | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5.2 | Кабинет учителя |   | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |   | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |   |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |   |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |   |
| 6.4 | Гимнастический городок | Д |   |
| 6.5 | Полоса препятствий | Д |   |
| 6.6 | Лыжная трасса | Д |   |

**Приложение 1.**

**Критерии оценки учебной деятельности**

Учет успеваемости по физической культуре, хорошо поставленный и разносторонний, способствует более гибкому управлению учебно-воспитательным процессом. Он проводится в те­чение всего учебного года и решает следующие задачи: 1) определяет уровень знаний, двигательных умений и навыков учащихся разных классов; 2) содействует улучшению учебы школьников, качественному выполнению домашних заданий по физической культуре; 3) формирует интерес учеников к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнения­ми, суточный и недельный двигательный режим; 4) воспитывает ответственное отношение школьников к физической культуре и спорту, настойчивость в решении педагогических задач.

По своей направленности учет подразделяется на предварительный, текущий и итоговый.

*Предварительный учет* предполагает выявление учителем физической культуры уровня здоровья и нравственной воспитанности, особенностей развития и подготовленности учащихся, успеваемости и дисциплины. В предварительном учете большое внимание уделяется педагогическому анамнезу — собиранию сведений об учениках. При этом выявляются режим дня ученика, место в режиме занятий физическими упражнениями, продолжительность занятий спортом, наличие спортивного разряда, случаи травматических повреждений, отклонений в состоя­нии здоровья.

Предварительным учетом определяется качество выполнения учениками предшествующих планов работы, учебных нормативов, наличие оценок успеваемости.

*Текущий учет* осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, полугодиям, выставляется годовая оценка по физической культуре.

На уроке физической культуры путем опроса или вызова учеников оценивают усвоение знаний, предусмотренных программой физического воспитания, качество выполнения двигательных действий, домашние задания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обо­снование оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей школьников, физической и двигательной подготовленности учеников. Учет должен согласовываться с задачами урока. С целью выставления оценки в журнал наблюдают за одним учеником, группой школьников, командой (в спортивных играх).

Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполняемых упражнений. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Высший результат успеваемости оценивается баллом 5, средние показатели — баллом 4, низкие — баллом 3. Ученик, не выполнивший минимально установленные требования, получает неудовлетворительную оценку — 2.

Отметка 5 («*отлично*»): упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, учащийся успешно овладел формой движения, в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость и умение действовать в коллективе, точно соблюдая установленные правила.

Отметка 4 («*хорошо*»): упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений, в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

Отметка 3 («*удовлетворительно*»): упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушения правил.

Отметка 2 («*неудовлетворительно*»): упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки, в играх ученик обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе (команде).

Учителю следует всегда помнить, что оценка ученика должна объективно отражать его успеваемость по предмету и не превращаться в средство наказания, например, за опоздание на урок, отсутствие спортивной формы, плохое поведение.

Имеет место оценка школьников по физической культуре на основе других показателей подготовленности учащихся. Так, рекомендуем оценивать:

1. Знания (ответы, доклады, сообщения, составление кроссвордов, викторин, комплексов упражнений и др.).

1. Умения и навыки (технические и тактические действия).
2. Уровень физической подготовленности (лучше не по нормативам, а по индивидуальным темпам прироста результатов с учетом сенситивных периодов развития, а не паспортного возраста). При учете индивидуального прироста важно объективно получить исходные данные.
3. Инструкторские навыки.
4. Судейство.
5. Домашние задания.
6. Выполнение роли направляющего (проверяются знания терминологии).
7. Страховка.
8. Участие в соревнованиях.

Такой подход к оценке школьника возможен исходя из Закона РФ «Об образовании.» Учителю предоставлено право на свободу выбора методов оценки знаний обучающихся, воспитанников (ст. 55, п. 4). Возможен также поэтапный контроль после нескольких уроков, завершающих тему программы.

*Итоговый учет* характеризуется подведением итогов работы по физическому воспитанию за относительно длительный отрезок времени, например, за четверть, полугодие, учебный год. В результате итогового учета школьникам выводится годовая оценка успеваемости, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности, телесного развития (по данным антропометрии).

В Законе Российской Федерации «О физической культуре и спорте» отмечено что «по итогам учебного года во всех общеобразовательных учреждениях, а также в образовательных учреждениях начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования каждому обучающемуся выставляется ОЦЕНКА его физической подготовленности, в выпускных классах (курсах) проводятся контрольные проверки».

Только правильно организованный, систематический, всесторонний, целенаправленный и своевременный учет поможет объективно выявить результаты проведенной работы, внести изменения в процесс физического воспитания, наметит действенные пути дальнейшего повышения учебной, физкультурной и спортивной работы в школе.