

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

к образовательной программе основного общего образования МБОУ Школа № 26, утвержденной приказом от «10» июня 2020 г. № 142п

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура**

10-11 класс

**2020 г**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов. Автор: В.И. Лях. М.: Просвещение, 2019 г. Рекомендовано МО РФ.

**Целью** рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- 1) на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- 2) на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- 3) на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- 4) на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- 5) на углубленное представление об основных видах спорта;
- 6) на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- 7) на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в зале, с не дооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам: гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине, канат).

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен акробатикой и элементами ритмической гимнастики. Рабочая программа рассчитана на: 105 часов (10 и 11 классы) в год при трехразовых занятиях в неделю.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания курса алгебры и начал математического анализа**

**Личностные результаты** проявляются в:

- 1) осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- 2) развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- 3) усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- 4) воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданской ответственности, толерантности;
- 5) умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** проявляются в:

- 1) способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- 2) умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- 3) адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- 4) конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

- 1) знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- 2) способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- 3) двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

***Личностные действия:***

- 1) формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- 2) освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- 3) развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- 4) освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

***Регулятивные действия:***

- 1) формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- 2) способность формулировать проблему и цели своей работы;
- 3) определение адекватных способов и методов решения задачи;
- 4) прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- 5) развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

***Познавательные действия:***

- 1) самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- 2) умение структурировать знания;
- 3) выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- 4) контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

***Коммуникативные действия:***

- 1) развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- 2) освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- 3) владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

## **Планируемые результаты обучения в 10–11 классах**

### **Знать/понимать:**

- 1) роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- 2) положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.

### **Уметь:**

- 1) выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- 2) выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- 3) использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- 1) выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
- 2) применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- 3) уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- 4) демонстрировать здоровый образ жизни.

## **Содержание курса**

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

#### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

*Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-

корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приёмов само регуляции. Повторение приемов само регуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

## **2. Легкая атлетика.**

В 10 классе продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этом классе в значительной мере приобретают черты тренировки.

*Беговые упражнения:* высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; длительный бег;

*Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

*Метание:* метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.

## **3. Гимнастика с элементами акробатики.**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соедине-

ния различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

*Висы и упоры:* подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

*Опорные прыжки:* прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

*Акробатические упражнения и комбинации:* сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

*Лазанье:* лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

*Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.*

*Упражнения на развитие гибкости:* ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

#### **4. Спортивные игры.**

В 10 классе продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр<sup>1</sup>, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику и развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10 классе продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда уча-

---

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

щиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

### **Баскетбол**

*Совершенствование ловли и передачи мяча:* варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

*Совершенствование техники ведения мяча:* варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники бросков мяча:* варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники защитных действий:* действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

*Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

*На совершенствование тактики игры:* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

### **Волейбол**

*Совершенствование техники приема и передач:* варианты техники приема и передач;

*Совершенствование техники подач:* варианты подач мяча;

*Совершенствование техники нападающего удара:* варианты нападающего удара через сетку;

*Совершенствование техники защитных действий:* варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

*Совершенствование тактики игры:* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

### **5. Лыжная подготовка.**

*Освоение техники лыжных ходов:* переход с одновременных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; прохождение дистанции 6 км;

*Знания о физической культуре:* правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях.

## **Тематическое планирование**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10класс	11 класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	24	24
3	Гимнастика с элементами акробатики	11	11
4	Спортивные игры:		
	- Баскетбол	23	23
	- Волейбол	27	27
5	Лыжная подготовка	20	20
	<b>Всего</b>	105	105

## Оценка результатов обучающихся

Предусмотрены следующие *формы, способы и средства* оценки результатов обучения:

- 1) составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
- 2) поиск и использование дополнительной информации;
- 3) аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
- 4) овладение логическими действиями и умственными операциями:
  - установление причинно-следственных связей;
  - сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;
- 5) использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 10-11 классов должны проходить промежуточную аттестацию по окончании 1,2-го полугодия.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

класс	Контрольные упражнения Учащиеся Оценка	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4x9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,0 0	28,00	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

## ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ 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.

### 1. По основам знаний.

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.

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.

*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 веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффектив-

ным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

### **2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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

**Метод открытого наблюдения** заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

**Скрытое наблюдение** состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

**Вызов** как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

**Метод упражнений** предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть **комбинированного метода** состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **3. По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.