ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программы общеобразовательных учреждений. 1- 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич– М.: Просвещение, 2011 г.

ЦЕЛЬЮ физического воспитания в школе является со­действие всестороннему развитию, направленному на формирование физиче­ской культуры личности школьника.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладе­ние школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой, 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 и спортивную деятельность.

ЗАДАЧИ (10-11 класс)

- содействие гармоническому, физическому развитию, выработку умений использовать физические 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 физической 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 способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования спо­собностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчиво­сти и др.);

- формирование знаний о закономерностях двигательной активно­сти, спортивной тренировке, значение занятий физической культурой для бу­дущей трудовой деятельности, выполнений функций отцовства и материн­ства, подготовки к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Общая характеристика и концептуальные основы учебного предмета (курса)

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 психиче­ских и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физическая культура структурируется по трём основным разделам: знания (информационный компонент деятельно­сти), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный ком­понент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

В программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент отводится на лыжную подготовку. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 10 - 11 классах раздел «единоборства» заменяются спортивными играми (баскетбол).

Для закрепления теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Отличительные особенностей рабочей программы по сравнению с примерной программой или авторской

Календарно-тематическое планирование составлено на основе программы общеобразовательных учреждений. 1- 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич– М.: Просвещение, 2013 г., на 201 час.

Учитывая экзаменационный период в 11 классе, праздничные дни, календарный план программный материал сокращён за счёт вариативной части программы в 11 классе на 3 часа.

В соответствии с материально-технической базой школы, уровнем профессиональной подготовки учителей физической культу­ры, традициями школы, предпочтениями учащихся, раздел «Лыжная подготовка» сокращён на 6 часов в каждом классе в пользу раздела «Лёгкая атлетика». Вариативная часть программы в 10 – 11 классах отводится на спортивные игры, гимнастику и лёгкую атлетику.

В 10 – 11 классах преподавание урока физической культуры ведётся по группам (по гендерному типу)

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на два года, 204 часа.

Режим занятий:

3 часа в неделю в 10 - 11 классах

Количество часов в год:

1. класс - 102 часа.
2. класс - 99 часов.

Срок реализации программы –1 год

Ведущие формы и методы обучения Основные формы организации образовательного процес­са по предмету — уроки физической культуры, физкультур­но-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортив­ных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры делятся на:

* Уроки с образовательно-познавательной направлен­ностью
* Уроки с образовательно-обучающей направленностью
* Уроки с образовательно-тренировочной направлен­ностью

В целом каждый из типов уроков физической культуры но­сит образовательную направленность и по возможности активно включает школьников в различные формы само­стоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения включаются в систему домаш­них занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Методы организации работы на уроках: фронтальный, поточный, групповой, индиви­дуальный.

Специфические методы физического воспитания:

* методы строго регламентированного упражнения;
* игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
* соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Общепедагогические методы включают:

* словесные методы;
* методы наглядного воздействия.

Формы, средства и способы проверки и оценки результатов обучения - Тестирование физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость); тестирование теоретических знаний по физической культуре, здо­ровому образу жизни, гигиене, знаний истории и развития Олимпийского движения.

Учебно-методический комплект

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И.Лях, А.А.Зданевич– М.: Просвещение, 2013 г.
2. Лях В.И.Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха- М.: Просвещение, 2007. – 240 с

Содержание авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Комплексная программа В.И.Ляха выбрана нами для реализации в 10 - 11 классах, т.к. материал программы направлен на воспитание у учащихся потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, на овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Годовой план распределения учебного времени

на различные виды программного материала

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| X (ю.) | XI (ю.) | X (д.) | XI (д.) |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе проведения урока | | | |
| 1.2 | Прикладно-ориентированная подготовка | в процессе проведения урока | | | |
| 1.3 | Упражнения общеразвивающей направленности | в процессе проведения урока | | | |
| 1.4 | Спортивные игры | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 1.5 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 1.6 | Легкая атлетика | 32 | 32 | 32 | 32 |
| 1.7 | Лыжная подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 |
|  | Итого | 102 | 99 | 102 | 99 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10  11 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Доврачебная помощь при травмах. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований. |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Виды соревнований по легкоатлетическому кроссу. Правила соревнований. |
| АТЛЕТИЧЕСКАЯ И РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА | Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите отечества. |
| ГИМНАСТИКА | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения. |
| ВОЛЕЙБОЛ | Терминология игры в волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей и психические процессы. Правила игры в волейбол (правила перехода игроков; правила игры по зонам; правила выполнения нападающего удара). |
| БАСКЕТБОЛ | Терминология игры в баскетбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей и психические процессы. Правила игры в баскетбол (правила 3, 5 и 30 секунд; понятие о взаимодействие игроков в нападении). |

Программный материал по легкой атлетике

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10-11 класс | | Всего часов |
| Темы, разделы | |
| Совершенствование техники спринтерского бега. | Высокий старт и низкий старт до 40 (м); бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60м; бег с хода 2-4 х 20-60м; бег со старта в гору 3-5 х 15-20м; бег на результат 30 (м); бег на результат 60 (м); эстафетный бег. |  |
| Совершенствование техники длительного бега. | Бег в равномерном и переменном темпе: 20-30 мин – юноши; 15-20 мин – девушки; переменный бег на отрезках 100-200-400 м быстро + 100 м медленно; переменный бег на отрезках 100-150 с повышенной скоростью (в ½-3/4 зоне интенсивности) 2-4 раза; повторный бег с повышенной скоростью 2 х 400 м (юноши); 2 Х 300 м (девушки); повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 100-300м 2-3 серии; бег сериями в различных сочетаниях: 2-3 х (100+100м), повторить 2-3 раза или 1-2 х (200+200) – 1-2 раза; бег на 1500 (м) (юноши); на 800 м (девушки). |
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега, преодолевая планку на высоте 25-30см, поставленную за пол метра до места приземления; двойной и тройной прыжок с 3-5 шагов разбега: 6-8 прыжков; тройной прыжок с 4-6 шагов разбега; прыжки в длину с 13-15шагов разбега; прыжки в длину с полного разбега. |
| Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | Отталкивание с короткого, среднего и длинного разбегов на гимнастическую стенку; стоя сбоку планки, установленной на высоте 50-70см, свободно перешагивать через нее в медленном, а затем в быстром темпе, как в прыжке; с 1-3 шагов разбега выполнять прыжки через планку, приземляясь на маховую ногу; прыжки с разбега через планку на «Взлет»; прыжки с бокового разбега 30-35° через планку способом «перешагивание»; прыжки через планку с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание»; прыжки через планку с 9-11 шагов разбега на возможно большей скорости и на разной высоте. |
| Совершенствовать технику метания мяча в цель и на дальность. | Метание мяча (150г) с 4-5 шагов полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 (м); в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 20 м (юноши) 12-14 м (девушки). |
| Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность. | Метание гранаты 500-700 г (юноши): с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 10-15 м; по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. Метание гранаты 300-500 г (девушки): с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние; метание гранаты 500г (девушки) и 700 г (юноши) на дальность. |
| Знания о физической культуре. | Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Доврачебная помощь при травмах. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований. | В процессе урока |
| итого | | 32 |

⮚ Развитие и совершенствование координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, силовых и силовой и выносливости, общей выносливости по теме «легкая атлетика» включены в разделы темы.

Программный материал по лыжной подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10класс | | | Всего часов |
| Темы, разделы | | |
| На освоение техники лыжных ходов. | | Переход с одновременных ходов на переменные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) | 16 |
| Знания о физической культуре. | | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях. | В процессе урока |
| итого | | | 16 |
| 11 класс | | | Всего часов |
| Темы, разделы | | |
| На освоение техники лыжных ходов. | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции, лидорование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки) и 8 км (юноши) | | 16 |
| Знания о физической культуре. | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях. | | В процессе урока |
| итого | | | 16 |

⮚ Развитие и совершенствование координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, силовых и силовой и выносливости, общей выносливости по теме «лыжная подготовка» включены в разделы темы.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10-11 класс | | Всего часов |
| Темы, разделы | |
| Совершенствовать упражнения в висах и упорах (юноши). | Подъем в упор силой; вис согнувшись; вис прогнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом. |  |
| Осваивать и совершенствовать опорные прыжки. | Прыжок, согнув ноги через козла в длину, высота 115 см; прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. |
| Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения. | Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см; комбинации из ранее освоенных элементов. |
| Осваивать и совершенствовать упражнения в висах и упорах (девушки). | Пройденный в предыдущих классах материал; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. |
| Осваивать и совершенствовать опорные прыжки. | Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). |
| Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения. | кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинации из ранее освоенных элементов. |
| Знания о физической культуре. | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения. | В процессе урока |
| итого | | 24 | |

Программный материал по спортивным играм

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10 / 11 класс | |  |
| Темы, разделы | |  |
| Совершенствовать технику перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |  |
| Совершенствовать тактику игры. | Индивидуальные. Групповые и командные тактические действия: в нападении; в защите. |
| Овладевать игрой и комплексно развивать психомоторные способности. | Игра по правилам баскетбола, используя следующие задания: защита личная под своим кольцом; зонная система защиты; нападение быстрым прорывом; нападение через центрального игрока; игра по правилам. |
| Знания о физической культуре. | Терминология игры в баскетбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей и психические процессы. Правила игры в баскетбол (правила 3, 5 и 30 секунд; понятие о взаимодействие игроков в нападении). | В процессе урока |
| итого | | 30 |

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

10-11 КЛАССЫ

Знать:

* 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 т аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразны способов передвижения;
* выполнять приемы страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Демонстрировать: двигательные умения, навыки и способности:

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью про­бегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 30 мин. (мальчики) и до 20 мин. (девочки); после быстрого разбега с 13 - 15 ша­гов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 - 11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 г с места и с 4 - 5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех ша­гов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 12-14 м (девочки) и 20 м (мальчики), метать на дальность гранату весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять упражнения в висах и упорах, на брусьях, опорные прыжки; выполнять акробатическую комбинацию из семи элементов, включающую кувырки вперед и назад, стой­ку на лопатках, мост;
* в спортивных играх: играть в две из подвижных и спортивных игр (по уп­рощенным правилам).
* физическая подготовленность: должна соответствовать как минимум средне­му уровню показателей развития основных физических способностей, с уче­том индивидуальных возможностей занимающихся.
* способы физкультурно-оздоровительной деятельности
* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координа­ции, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
* способы спортивной деятельности
* участвовать в соревновании по ОФП; участвовать в соревновании по одно­му из видов спорта.
* правила поведения на занятиях физическими упражнениями

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ

Методика оценки по физической культуре.

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленно­сти обучающиеся получают оценку по предмету «Физическая культура». Градация оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специ­альных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демон­стрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, ис­пользуя в деятельности.

Отметка «4» ставится за тот же ответ, если в нем содержатся неболь­шие неточности и незначительные ошибки.

Отметку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка «2» ставится за непонимание и незнание материала про­граммы.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Отметка «5» ставиться когда: двигательные действия и отдельные их элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, 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.

Отметка «4» ставиться когда: при выполнении двигательных дейст­вий и отдельных их элементов действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Отметка «3» ставиться когда: двигательное действие выполнено в ос­новном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком ус­ловиях.

Отметка «2» ставится когда: движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна гру­бая ошибка, за непонимание и незнание материала программы.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Отметка «5» ставится когда: обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в кон­кретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» ставится когда: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» ставится когда: обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкрет­ной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест заня­тий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения за­дания. Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Отметка «2» ставится когда: учащийся не может выполнить само­стоятельно ни один из пунктов.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся.

Отметка «5» ставится когда: исходный показатель соответствует вы­сокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным мини­мумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям обязательного образовательного стандарта и обязательного ми­нимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный пери­од времени.

Отметка «4» ставится когда: исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Отметка «3» ставится когда: исходный показатель соответствует низ­кому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Отметка «2» ставится когда: учащийся не выполняет государствен­ный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.