

Федеральное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
УФСИН России по Воронежской области»

Рассмотрено на заседании
МО школы

«Согласовано»

«Утверждаю»

Протокол № 1

Зам. Директора по УВР

От 30.08 2019 г.

 Адиширинова Е.В.

Руководитель МО

Шабанов А.В.



от 04.09 2019 г.

Рабочая программа
по физической культуре для 10 класса
на 2019 – 2020 уч. год

Составил учитель
физической культуры
Пушилилин Н.В.

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

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 и спортивную 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.

Общая характеристика учебного предмета

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.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 105 часа 3 часа в неделю. 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.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и

эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 классе, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся в 10 классе.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса
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;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с
	Бег 100 м	14,3 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—
	Прыжок в длину с места, см	215 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с
	Кроссовый бег на 2 км	—

Двигательные умения, навыки и способности:

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				Юноши		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	170— 190 170—	210 и выше 210

					190	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5		
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17		13—15 13—15	18 и выше 18

Содержание тем учебного курса

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий. В зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приёмы саморегуляции

10 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол и волейбол

10 класс. Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

10 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Лыжная подготовка

10 класс. Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Норматив
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3
	Бег 30 м/с	5,0
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-
	Прыжок в длину с места, см	215
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-
	Бег 3000 м	13.30

	мин/с	
--	-------	--

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены:

На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;

Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями

И формирование умений применять их в различных по сложности условий;

Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Требования к уровню подготовки

учащихся 10 класса

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 физическим 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 приёмы самомассажа и релаксации;

Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых 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;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 104 ч в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол – во часов	Учебники
Углублённый	Авторская	10-11	3	Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2016

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). 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 счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

По физической культуре в 10 – 11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		класс	
		10	11
1	Базовая часть	105	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.3	Спортивные игры	33	33
1.3	Лёгкая атлетика	46	32
1.4	Лыжная подготовка	8	19
Итого		105	102

Календарно -тематическое планирование

10 класс

	Темы урока	Элементы содержания	Кол- во часов	Дата проведения	
				план	Факт.
		Легкая атлетика	17		
1	Техника безопасности на уроке лёгкая атлетика.	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1		
2	Совершенствование спринторского бега	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1		
3	Совершенствование спринторского бега	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1		
4	Комплексный бег на короткие дистанции	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1		
5	Совершенствование спринторского бега	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1		
6	Совершенствование спринторского бега	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1		

7	Совершенствовани е прыжков в длину «Согнув ноги»	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
8	Совершенствовани е прыжков в длину «Согнув ноги»	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
9	Совершенствовани е прыжков в длину «Согнув ноги»	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
10	Совершенствовани е прыжков в длину «Согнув ноги»	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
11	Совершенствовани е прыжков в длину «Согнув ноги»	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
12	Совершенствовани е метания гранаты.С/игра.	Метание гранаты на дальность (700 гр), ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств	1		
13	Совершенствовани е метания гранаты.С/игра	Метание гранаты на дальность (700 гр), ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств	1		
14	Совершенствовани е метания гранаты.С/игра	Метание гранаты на дальность (700 гр), ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств	1		
15	Совершенствовани е метания гранаты.С/игра	Метание гранаты на дальность (700 гр), ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств	1		

16	Учётные метания гранаты.С/игра	Метание гранаты на дальность (700 гр), ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
17	Совершенствование бега на короткие дистанции	Метание гранаты на дальность (700 гр), ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
		Спортивные игры	9		
18	Совершенствование ведения мяча, броски по кольцу	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1		
19	Совершенствование ведения мяча, броски по кольцу	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1		
20	Совершенствование ведения мяча, броски по кольцу	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1		
21	Учёт передачи от груди, из-за головы	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1		

22	Совершенствовани е бросков по кольцу. С/игра.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1		
23	Совершенствовани е бросков по кольцу. С/игра.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1		
24	Совершенствовани е броска в с двух шагов С/игра.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1		
25	Учёт броска в кольцо. С/игра.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. 26Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1		
26	Повторение пройденного материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1		

		Гимнастика	15		
27	Техника безопасности на уроке гимнастика	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1		
28	Разучить акробатические упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1		
29	Совершенствование упражнения на брусьях	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.	1		
30	Совершенствование упражнения на бревне	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.	1		
31	Учёт упражнения на бревне	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.	1		

32	Совершенствование упражнения на брусках	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.	1		
33	Совершенствование опорного прыжка	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.	1		
34	Совершенствование опорного прыжка	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.	1		
35	Совершенствование акробатического упражнения	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1		
36	Совершенствование упражнения на равновесие	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие	1		

		координационных способностей			
37	Совершенствование упражнения на брусьях	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
38	Совершенствование упражнения на пресс	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1		
39	Учет упражнения на брусьях	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	1		
40	Совершенствование лазания по канату	Спуск по канату выполнять перехватыванием.	1		
41	Совершенствование лазания по канату	Спуск по канату выполнять перехватыванием.	1		
		Спортивные игры	6		
42	Совершенствование бросков по кольцу	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1		
43	Совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка	1		

	е ведения мяча	прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола			
44	Совершенствовани е бросков по кольцу	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1		
45	Совершенствовани е бросков и передач	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1		
46	Совершенствовани е двухсторонней игры в баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1		
47	Повторение пройденного материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1		
		Лыжная подготовка	18		
48	Техника безопасности на	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками	1		

	уроке лыжной подготовки	на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.			
49	Закрепить спуски с горы в основной стойке	Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	1		
50	Совершенствовани е одновременно одношажного хода	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости	1		
51	Совершенствовани е одновременно одношажного хода	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости	1		
52	Совершенствовани е попеременного хода	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости.	1		
53	Прохождение дистанции 3 км.	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости	1		
54	Совершенствовани е подъёма в гору.	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	1		
55	Совершенствовани е подъёма и спуска.	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед	1		

		преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.			
56	Совершенствовани е скользящего хода	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	1		
57	Прохождение дистанции 3 км.	Контрольный норматив на дистанции 5 км	1		
58	Совершенствовани е одношажного хода	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	1		
59	Учёт прохождение дистанции 3 км.	Контрольный норматив на дистанции 5 км	1		
60	Совершенствовани е одношажного хода	Выполнение перехода со свободным движением рук.	1		
61	Учёт прохождение дистанции 5 км	Контрольный норматив на дистанции 10 км	1		
62	Совершенствовани е одновременно двухшажного хода	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	1		
63	Совершенствовани е одновременно двухшажного хода	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	1		
64	Учёт одновременно двухшажного хода	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	1		

65	Повторение пройденного материала	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	1		
		Спортивные игры	18		
66	Техника безопасности на уроке спортивные игры	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1		
67	Совершенствовани е остановке с мячом	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	1		
68	Совершенствовани е броска в движении	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	1		
69	Совершенствовани е броска мяча со средней дистанции	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1		
70	Совершенствовани е броска мяча со средней дистанции	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1		
71	Совершенствовани е броска мяча со средней дистанции	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие	1		

		скоростных качеств.			
72	Совершенствовани е передачи мяча в движении	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	1		
73	Совершенствовани е броска мяча в движении	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	1		
74	Учёт броска мяча в прыжке	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	1		
75	Совершенствовани е штрафных бросков	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	1		
76	Совершенствовани е ведения мяча с сопротивлением	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в	1		

			прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств			
	77	Совершенствовани е броска по кольцу средних дистанциях	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	1		
	78	Учёт штрафных бросков	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1		
	79	Совершенствовани е двухсторонней игры	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1		
	80	Совершенствовани е технике игры в защите	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с	1		

		сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств			
81	Совершенствование техники игры в нападении	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Введение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1		
82	Совершенствование техники игры в нападении	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Введение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1		
83	Совершенствование техники игры в нападении	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Введение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1		

		Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.			
		Кроссовая подготовка	4		
84	Техника безопасности на уроке лёгкая атлетика	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	1		
85	Совершенствование техники бега на средние дистанции	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	1		
86	Совершенствование техники бега на средние дистанции	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	1		
87	Учёт техники бега на средние дистанции	Бег 3000м. Развитие выносливости.			
		Легкая атлетика	18		
88	Совершенствование спринтерского бега	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Инструктаж по ТБ	1		
89	Совершенствование спринтерского бега	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1		

90	Учёт техники бега на короткие дистанции	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1		
91	Совершенствовани е метания гранаты.С/игра	Метание гранаты из различных положений 700гр. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоросно - силовых качеств	1		
92	Совершенствовани е метания гранаты.С/игра	Метание гранаты из различных положений 700гр. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоросно - силовых качеств	1		
93	Совершенствовани е метания гранаты.С/игра	Метание гранаты из различных положений 700гр. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоросно - силовых качеств	1		
94	Совершенствовани е метания гранаты.С/игра	Метание гранаты из различных положений 700гр. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоросно - силовых качеств	1		

95	Совершенствовани е метания гранаты.С/игра	Метание гранаты из различных положений 700гр. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоросно - силовых качеств	1		
96	Учёт метания гранаты.С/игра	Метание гранаты из различных положений 700гр. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоросно - силовых качеств	1		
97	Совершенствовани е техники прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
98	Совершенствовани е техники прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
99	Совершенствовани е техники прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
100	Учёт технике прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
101	Учёт технике бега на длинные дистанции	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	1		
102	Повторение пройденного	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1		

	материалла	Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды			
103	Совершенствование техники бега на средние дистанции	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	1		
104	Совершенствование техники бега на средние дистанции	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	1		
105	Учёт техники бега на длинные дистанции	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	1		

Перечень учебно-методического обеспечения.

Методические и учебные пособия:

Л а н д а Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб, пособие / Б. Х. Ланда. — 2-е изд. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб, пособие / В. П. Лукьяненко.

Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2017.

Лях В. И. Развивая координационные способности // Физическая культура в школе. — В. И. Ляха. — Физическая культура: 10-11 классы / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2017.

Лях В. И. Учение и обучение двигательным действиям // Физическая культура в школе. — 2017.

Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. — М.: ООО «Издательство АСТ». 2017.

Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 —11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2017

Спорт в школе. Организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2 т. / сост. И. П. Космина, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь.

Техника безопасности на уроках физической культуры / сост. В. А. Муравьев, Н. К. Сазонова. — М.: СпортАкадемПресс, 2018.

Оборудование и приборы:

Инструкции и журнал по т/безопасности; беговая дорожка, прыжковая яма; эстафетные палочки; секундомер; рулетка; гранаты; мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи для метания(150гр.); гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; брусья; перекладина; гимнастический козел; гантели; тренажеры; компьютер.

Литература.

Список литературы для учителя:

- Грушников Н. М., Туркунов Б. И. Об атлетической подготовке на уроках // Физическая культура в школе.
- Дихтярев В. Я., Остапенко Н. П. Акробатика на уроках:
- Жуков М. Н. Подвижные игры: учеб, для пед. вузов / М. Н. Жуков. — М.: Издательский центр «Академия».
- Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб, пособие / Б. Х. Ланда. — 2-е изд. — М.
- Лукияненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб, пособие / В. П. Лукияненко.
- Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2018
- Лях В. И. Развивая координационные способности. Физическая культура в школе.
- Лях В. И. Учение и обучение двигательным действиям. Физическая культура в школе.
- Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя В. И. Лях.
- Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. — М.: Изд. центр «Владос-Пресс».
- Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб, для студентов высших учеб, заведений / П. К. Петров. — М.: Изд. центр «Владос-Пресс».
- Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 —11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — 4-е изд. — М.: Просвещение.
- Спорт в школе. Организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2 т. / сост. И. П. Космина, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь.
- Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учеб, для студентов высших пед. учеб, заведений / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Изд. центр «Академия», 2017.
- Техника безопасности на уроках физической культуры / сост. В. А. Муравьев, Н. К. Сазонова. — М.: СпортАкадемПресс, 2017.

Список литературы для учащихся:

- В. И. Ляха. — Физическая культура: 10-11 классы / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2017.
- Матвеев А. П. Экзамен по физической культуре: Вопросы. Ответы / А. П. Матвеев. — М.: Изд. центр «Владос-Пресс», 2018.

Критерии и нормы оценки знаний.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования предполагает **комплексный подход к оценке результатов** образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: **личностных, метапредметных и предметных**.

Система оценки предусматривает **уровневый подход** к содержанию оценки и инструментарии для оценки достижения планируемых результатов, а также к представлению и интерпретации результатов измерений.

Одним из проявлений уровневого подхода является оценка индивидуальных образовательных достижений на основе «метода сложения», при котором фиксируется достижение уровня, необходимого для успешного продолжения образования и реально достигаемого большинством учащихся, и его превышение, что позволяет выстраивать индивидуальные траектории движения с учётом зоны ближайшего развития, формировать положительную учебную и социальную мотивацию.

Особенности оценки предметных результатов

Составляющими критериями в системе оценки достижений по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

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

Функции оценивания

Стимулирующая - воздействие на волевую сферу посредством переживания, успеха или неуспеха, формирование притязаний и намерений, поступков и отношений.

Диагностическая – измерение уровня знаний и умений на различных этапах обучения, своевременная корректировка учебной деятельности как ученика, так и учителя.

Формирующая – адекватная самооценка школьника формируется под воздействием отметок и оценочных суждений учителя. Негативная оценка – неуверенность в своих силах, снижение мотивации ученика и потеря интереса.

Межличностных отношений – изменение статуса в классном коллективе

Методы оценки техники владения двигательными действиями

Основными методами оценки здесь являются следующие методы: наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель, а скрытого – в том, что им известно лишь, что учитель наблюдает за определенными видами двигательных действий.

Метод вызова заключается в том, что учитель выявляет отдельных учащихся, у которых очень хорошо получаются конкретные упражнения, и просит их продемонстрировать классу образец выполнения двигательных действий.

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

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

Данные методы можно применять индивидуально и фронтально для оценивания работы большой группы учащихся или класса в целом.

Критерии оценки техники владения двигательными действиями

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре. Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Критерии оценки 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 обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка "4" ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка "3" получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка "2" «получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность

