**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 1»**

Утверждено

Приказом МАОУ СОШ № 1

от 27.08.2021 № 573

СОГЛАСОВАНО РАССМОТРЕНО

Зам. директора по УВР Руководитель ШМО

Забродина О.А. Суханова Л.Н.

27.08.2021 г. 27.08.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету**Физическая культура**

**за уровень среднего общего образования**

**Первоуральск – 2021**

Классы 10 - 11

учитель - Окушко Владислав Иосифович (I категория)

Количество часов по программе - 102 часа; из них в неделю – 3часа.

Рабочая программа по предмету « Физическая культура» составлена на основе примерной основной образовательной программы ФГОС ОО (решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з))

Учебники:

В. И. Лях, А. А. Зданевич «Физическая культура 10 - 11 классы» Москва.: «Просвещение», 2010

Составитель: В.И. Окушко

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

/подпись/ /расшифровка подписи/

**Пояснительная записка**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым норматвам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметныерезультаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметныерезультаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

1. **Содержание учебного предмета**

**10 класс**

**Теоретическая часть**

**Тема 1.1.** Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры).Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

**Тема 1.2.**Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

**Тема 1.3.** Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

**Тема 1.4.** Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

**Практическая часть**

**Тема 2. Гимнастика.** Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ(ОФП)**,** упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

**Перекладина высокая.** Подтягивание. **Брусья.** Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гирями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

**Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег** 30,60,100,500 м. **Кроссовая подготовка.**Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4х100м, 4х400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции.Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м.Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

**Тема 4. Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловя мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия.Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

**Тема 5.Подвижные игры и эстафеты**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

**Формы контроля и критерии оценки**

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

* уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
* общая физическая подготовленность;
* уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями.
* спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

**11 класс**

**Теоретическая часть**

**Тема 1.1.** Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры).Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

**Тема 1.2.**Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

**Тема 1.3.** Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

**Тема 1.4.**Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

**Практическая часть**

**Тема 2. Гимнастика.** Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ(ОФП)**,** упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

**Перекладина высокая.** Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гирями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

**Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег** 30,60,100,500 м. **Кроссовая подготовка.**Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4х100м, 4х400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции.Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м.Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

**Тема 4. Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловя мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия.Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

**Тема 5.Подвижные игры и эстафеты**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

**Формы контроля и критерии оценки**

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

* уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
* общая физическая подготовленность;
* уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

**10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов | Тема урока | По плану | По факту |
| Знания о физической культуре | 2 | 1 Вводный инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры. Организационно-методические требования |  |  |
| 2.Современные оздоровительные системы физического воспитания |  |  |
| Легкая атлетика. | 13 | 3.Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Входная контрольная работа |  |  |
| 4.Анализ контрольной работы. Бег на 30 метров |  |  |
| 5.Спринтерский бег |  |  |
| 6.Тестирование бега на 100 м с низкого старта и челночного бега 3х10 м |  |  |
| 7.Бег на короткие дистанции. Низкий старт |  |  |
| 8.Бег на средние дистанции |  |  |
| 9.Тестирование бега на 1000 метров |  |  |
| 10.Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» |  |  |
| 11.Метание гранаты в цель и на дальность |  |  |
| 12.Равномерный бег на 2000 и 3000 м. подготовка к сдаче норм ГТО |  |  |
| 13.Эстафетный бег |  |  |
| 14.Преодоление легкоатлетической полосы препятствий |  |  |
| 15.Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений |  |  |
| Баскетбол | 12 | 16.Инструктаж по технике безопасности по теме: «баскетбол». Передвижения и остановки игрока, ведение мяча |  |  |
| 17.Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках |  |  |
| 18.Штрафные броски. Передачи в движении |  |  |
| 19.Вырывание и выбивание мяча |  |  |
| 20.Перехват мяча. Учебная игра в баскетбол |  |  |
| 21.Нападение быстрым прорывом. Учебная игра |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 22.Технико-тактические действия игроков в нападении и защите |  |  |
| 23.Взаимодействие игроков в нападении 3х3. Тактика нападения быстрым прорывом |  |  |
| 24.Взаимодействие игроков в защите 3х3. Подъем туловища из положения лежа |  |  |
| 25.Броски одной рукой в движении с сопротивлением, штрафной бросок. |  |  |
| 26.Подготовка к выполнению и сдаче норм ГТО. Игра в баскетбол по правилам. |  |  |
| 27.Учебно-тренировочная игра в баскетбол |  |  |
| Знания о физической культуре | 1 | 28.Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья |  |  |
| Гимнастика | 20 | 29.Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад |  |  |
| 30.Строевые упражнения. Длинный кувырок с разбега |  |  |
| 31.Стойка на голове и руках. Упражнение «мост» |  |  |
| 32.Упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. |  |  |
| 33.Висы и упоры. Акробатические комбинации. |  |  |
| 34.Подъем переворотом махом и подъем силой. Упражнения с гантелями |  |  |
| 35.Упражнения в упорах; смешанные висы и упоры. Наклон вперед из положения сидя. |  |  |
| 36.Упражнения на брусьях. Подготовка к сдаче норм ГТО |  |  |
| 37.Комбинации на брусьях. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. |  |  |
| 38.Комбинации на брусьях. Упражнения в равновесии |  |  |
| 39.Опорные прыжки. Упражнения с гантелями |  |  |
| 40.Опорный прыжок боком. Лазание по канату |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 41.Усложненные варианты опорных прыжков. Лазание по канату в два приема |  |  |
| 42.Танцевальные движения. Лазание по канату в три приема |  |  |
| 43.Строевые упражнения. Упражнений для коррекции телосложения. Упражнения на пресс |  |  |
| 44.Повороты в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| 45.Повороты в движении. Атлетическая гимнастика |  |  |
| 46.Аэробика. Упражнения и композиции ритмической и художественной гимнастики. |  |  |
| Тест на гибкость. Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |  |
| Гимнастическая полоса препятствий |  |  |
| Лыжная подготовка | 18 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжный спорт. Виды лыжных ходов |  |  |
| Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход |  |  |
| Попеременный четырехшажный ход |  |  |
| Переход с попеременных ходов на одновременные |  |  |
| Чередование различных лыжных ходов |  |  |
| Прохождение дистанции 3 км с чередованием лыжных ходов. |  |  |
| Коньковый ход на лыжах |  |  |
| Коньковый ход на лыжах. Подвижные игры на лыжах |  |  |
| Прохождение дистанции 3 км Подъемы на склон и спуски со склона |  |  |
| Преодоление подъемов и препятствий на лыжах |  |  |
| Торможение боковым соскальзыванием. Лыжные гонки 1 км |  |  |
| Прохождение дистанции 5 км на лыжах |  |  |
| Преодоление бугров и впадин. Специально-подготовительные упражнения |  |  |
| Прохождение дистанции до 7 км на лыжах |  |  |
| Лыжная эстафета |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Полоса препятствий прохождение на лыжах |  |  |
|  |  | Элементы тактики лыжных ходов |  |  |
| Прохождение дистанции до 5 км с закреплением техники лыжных ходов, подъемов и спусков |  |  |
| Знания о физической культуре | 1 | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. |  |  |
| Волейбол | 10 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Основные приемы и правила игры в волейбол |  |  |
| Передачи мяча сверху двумя руками в парах, прием мяча снизу |  |  |
| Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад |  |  |
| Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу учебная игра в волейбол |  |  |
| Нижняя и верхняя прямая подачи. |  |  |
| Прямой нападающий удар |  |  |
| Прямой нападающий удар с переводом рукой |  |  |
| Блокирование |  |  |
| Тактические действия в волейболе |  |  |
| Волейбол. Игра по правилам |  |  |
| Знания о физической культуре | 1 | Основные этапы развития физической культуры в России |  |  |
| Плавание | 2 | Правила техники безопасности по плаванию. Способы плавания. |  |  |
| Спасение утопающего на воде. Плавание в одежде |  |  |
| Волейбол | 6 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Жесты судей |  |  |
| Индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача |  |  |
| Групповое блокирование. Передачи мяча сверху двумя руками вперед и назад. |  |  |
| Верхняя прямая подача. Тактика игры в волейбол |  |  |
| Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Индивидуальные и групповые тактические действия в защите. Игра в волейбол |  |  |
| Легкая атлетика | 16 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 5- 7 беговых шагов, прыжки через скакалку |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9 – 11 беговых шагов. Прыжки через скамейку |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной», «фосбери-флоп», «перешагивание» |  |  |
| Равномерный бег до 15 мин с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра в футбол |  |  |
| Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Специально-беговые упражнения |  |  |
| Итоговая контрольная работа. Определение силы кисти рук. Доврачебная помощь при травмах |  |  |
| Анализ итоговой контрольной работы. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры |  |  |
| Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции |  |  |
| Тестирование бега на 100 метров. Правила соревнований в беге на длинные дистанции |  |  |
| Бег 30 м с низкого старта. Передача эстафетной палочки |  |  |
| Эстафетный бег. Бег 60 м на результат |  |  |
| Равномерный бег. Упражнения для развития выносливости. |  |  |
| Бег на 1000 метров. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей |  |  |
| Прыжок в длину с разбега способом «ножницы» |  |  |
| Подготовка к сдаче норм ГТО: бег на 2000 и 3000 метров |  |  |

**11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов | Тема урока | По плану | По факту |
| Знания о физической культуре | 2 | Вводный инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры. Организационно-методические требования |  |  |
| Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции |  |  |
| Легкая атлетика. | 13 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Входная контрольная работа |  |  |
| Анализ контрольной работы. Бег на 30 метров |  |  |
| Спринтерский бег |  |  |
| Тестирование бега на 100 м с низкого старта и челночного бега 3х10 м |  |  |
| Бег на короткие дистанции. Низкий старт |  |  |
| Бег на средние дистанции |  |  |
| Тестирование бега на 1000 метров |  |  |
| Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» |  |  |
| Метание гранаты в цель и на дальность |  |  |
| Равномерный бег на 2000 и 3000 м. подготовка к сдаче норм ГТО |  |  |
| Эстафетный бег |  |  |
| Преодоление легкоатлетической полосы препятствий |  |  |
| Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений |  |  |
| Баскетбол | 12 | Инструктаж по технике безопасности по теме: «баскетбол». Передвижения и остановки игрока, ведение мяча |  |  |
| Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках |  |  |
| Штрафные броски. Передачи в движении |  |  |
| Вырывание и выбивание мяча |  |  |
| Перехват мяча. Учебная игра в баскетбол |  |  |
|  |  | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра |  |  |
| Технико-тактические действия игроков в нападении и защите |  |  |
| Взаимодействие игроков в нападении 3х3. Тактика нападения быстрым прорывом |  |  |
| Взаимодействие игроков в защите 3х3. Подъем туловища из положения лежа |  |  |
| Броски одной рукой в движении с сопротивлением, штрафной бросок. |  |  |
| Подготовка к выполнению и сдаче норм ГТО. Игра в баскетбол по правилам. |  |  |
| Учебно-тренировочная игра в баскетбол |  |  |
| Знания о физической культуре | 1 | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта |  |  |
| Гимнастика | 20 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад |  |  |
| Строевые упражнения. Длинный кувырок с разбега |  |  |
| Стойка на голове и руках. Страховка |  |  |
| Упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. |  |  |
| Висы и упоры. Акробатические комбинации. |  |  |
| Подъем переворотом махом и подъем силой. Упражнения с гантелями |  |  |
| Упражнения в упорах; смешанные висы и упоры. Наклон вперед из положения сидя. |  |  |
| Упражнения на брусьях. Подготовка к сдаче норм ГТО |  |  |
| Комбинации на брусьях. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. |  |  |
| Комбинации на брусьях. Упражнения в равновесии |  |  |
| Опорные прыжки. Упражнения с гантелями |  |  |
| Опорный прыжок боком. Лазание по канату |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Усложненные варианты опорных прыжков. Лазание по канату в два приема |  |  |
| Танцевальные движения. Лазание по канату в три приема |  |  |
| Строевые упражнения. Упражнений для коррекции телосложения. Упражнения на пресс |  |  |
| Повороты в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Повороты в движении. Атлетическая гимнастика |  |  |
| Ритмическая гимнастика |  |  |
| Аэробика |  |  |
| Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств |  |  |
| Лыжная подготовка | 18 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжный спорт. Виды лыжных ходов |  |  |
| Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход |  |  |
| Попеременный четырехшажный ход |  |  |
| Переход с попеременных ходов на одновременные |  |  |
| Чередование различных лыжных ходов |  |  |
| Прохождение дистанции 3 км с чередованием лыжных ходов. |  |  |
| Коньковый ход на лыжах |  |  |
| Коньковый ход на лыжах. Подвижные игры на лыжах |  |  |
| Прохождение дистанции 3 км Подъемы на склон и спуски со склона |  |  |
| Преодоление подъемов и препятствий на лыжах |  |  |
| Торможение боковым соскальзыванием. Лыжные гонки 1 км |  |  |
| Прохождение дистанции 5 км на лыжах |  |  |
| Преодоление бугров и впадин. Специально-подготовительные упражнения |  |  |
| Прохождение дистанции до 7 км на лыжах |  |  |
| Лыжная эстафета |  |  |
| Полоса препятствий прохождение на лыжах |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Элементы тактики лыжных ходов |  |  |
| Прохождение дистанции до 5 км с закреплением техники лыжных ходов, подъемов и спусков |  |  |
| Знания о физической культуре | 1 | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. |  |  |
| Волейбол | 10 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Основные приемы и правила игры в волейбол |  |  |
| Передачи мяча сверху двумя руками в парах, прием мяча снизу |  |  |
| Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад |  |  |
| Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу учебная игра в волейбол |  |  |
| Нижняя и верхняя прямая подачи. |  |  |
| Прямой нападающий удар |  |  |
| Прямой нападающий удар с переводом рукой |  |  |
| Блокирование |  |  |
| Тактические действия в волейболе |  |  |
| Волейбол. Игра по правилам |  |  |
| Знания о физической культуре | 1 | Основные этапы развития физической культуры в России |  |  |
| Плавание | 2 | Правила техники безопасности по плаванию. Способы плавания. |  |  |
| Спасение утопающего на воде. Плавание на боку с грузом в руке. |  |  |
| Волейбол | 6 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Жесты судей |  |  |
| Индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача |  |  |
| Групповое блокирование. Передачи мяча сверху двумя руками вперед и назад. |  |  |
| Верхняя прямая подача. Тактика игры в волейбол |  |  |
| Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении |  |  |
| Индивидуальные и групповые тактические действия в защите. Игра в волейбол |  |  |
| Легкая атлетика | 16 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 5- 7 беговых шагов, прыжки через скакалку |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9 – 11 беговых шагов. Прыжки через скамейку |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной», «фосбери-флоп», «перешагивание» |  |  |
| Равномерный бег до 15 мин с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра в футбол |  |  |
| Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Специально-беговые упражнения |  |  |
| Итоговая контрольная работа. Определение силы кисти рук. Доврачебная помощь при травмах |  |  |
| Анализ итоговой контрольной работы. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры |  |  |
| Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции |  |  |
| Тестирование бега на 100 метров. Правила соревнований в беге на длинные дистанции |  |  |
| Бег 30 м с низкого старта. Передача эстафетной палочки |  |  |
| Эстафетный бег. Бег 60 м на результат |  |  |
| Равномерный бег. Упражнения для развития выносливости. |  |  |
| Бег на 1000 метров. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей |  |  |
| Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» |  |  |
| Подготовка к сдаче норм ГТО: бег на 2000 и 3000 метров |  |  |
| Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре Эстафеты, подвижные и спортивные игры |  |  |

**Контроль и оценка успеваемости по физической культуре**

Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью обучающихся, и оценка овладения ими программным материалом. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

В 10-11 классах оценка производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Оценка физкультурных знаний**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

*Оценка «5»* выставляется за ответ, в котором обучающийся 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»* обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка техники 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.

**Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

*Оценка «5»* — 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.

*Оценка «4»* — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Оценка «3»* — 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.

Учащиеся, отнесённые 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.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** – считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого не намного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнений.

**Грубые ошибки -**это такие которые, искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Основное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть

хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком