

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Родинского района

МБОУ «Мирненская СОШ»

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Мирненская СОШ»

---

Бельских Л.В.

Приказ № 102-1

от «30» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 4862678)**

**Учебного предмета**

**«Физическая культура»**

для 10 класса основного общего образования

Составитель: Негода Николай Сергеевич

учитель физической культуры

п. Мирный 2022 г.

### **Пояснительная записка**

Правовыми основаниями проектирования содержания рабочей программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования с изменениями от 26.11.2011 №1241;
- Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 №889, от 03.06.2011 №1994, от 01.02.2012 №74);
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 31 марта 2014 г. №253);
- Авторская программа к линии учебника;
  - 1.Физическая культура. Рабочие программы предметная линия учебников В.И. Лях 10-11 классы.
- Устав МБОУ «Мирненская средняя общеобразовательная школа» Родинского района Алтайского края, утверждённый Постановлением Администрации Родинского района Алтайского края 24.12.2015 г №547;

При составлении рабочей программы учтены:

- устав общеобразовательного учреждения;
- целевые ориентиры образовательного учреждения;
- образовательные потребности семьи, ребенка (ориентироваться на основную общеобразовательную программу);
- особенности учащихся класса (уровень подготовки, состояние здоровья, уровень мотивации);
- уровень профессиональной компетентности педагога, его возможности;
- состояние материально-технического обеспечения образовательного учреждения;
- учебно-методическое обеспечение образовательного учреждения.

**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.

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.

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.

### **Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

#### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);

после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС (102 часа)

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	27
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	10
1	1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Бег 3 мин	1
2	2	Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Бег 3 мин.	1
3	3	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1
4	4	Теория: «Питание и питьевой режим» Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	1
5	5	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
6	6	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1
7	7	Теория: «Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ» Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин.	1

8	8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1
9	9	Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1
10	10	Теория: «Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия» Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление.	1
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			<b>17</b>
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1
12	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
13	3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
14	4	Теория: «Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля» Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
15	5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1
16	6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1
17	7	Теория: «Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений» Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
18	8	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1
20	10	Теория: «Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время» Прием мяча отраженного от сетки	1
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1
22	12	Варианты подачи мяча	1
23	13	Теория: «Предстартовое состояние, «второе дыхание» Варианты нападающего удара через сетку	1
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
26	16	Теория: «Приглашение в Олимпийский мир» Учебная игра в волейбол	1
27	17	Игра в волейбол по правилам	1
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>			<b>21</b>
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>			<b>18/3</b>
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1
30	3	Лазанье по канату на скорость.	1
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	1
31	5	Теория: «Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений» Упражнения в равновесии (д);	1
33	6	Элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1
34	7	Теория: «Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений» Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1
35	8	Упражнения в равновесии (д);	1
36	9	Лазанье по двум канатам	1
37	10	Теория: «Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека» Упражнения на брусьях	1
38	11	Акробатическая комбинация	1

39	12	Упражнения в равновесии (д);	1
40	13	Теория: «Что лежит в основе отказа от вредных привычек» Упражнения на брусках	1
41	14	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1
42	15	Упражнения в равновесии (д);	1
43	16	Теория: «Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода» Акробатическая комбинация - учет	1
44	17	Опорный прыжок	1
45	18	Упражнения в равновесии (д)	1
46	19	Теория: «Современные системы физических упражнений» Опорный прыжок	1
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов	1
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>
		<b>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ</b>	<b>24/6</b>
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1
51	3	Попеременный двухшажный ход	1
52	4	Теория: «Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению» Подъем в гору скользящим шагом	1
53	5	Одновременные ходы. Эстафеты	1
54	6	Повороты переступанием в движении	1
55	7	Теория: «Воздействие физкультурных минут на сердечно сосудистую систему» Передвижение коньковым ходом.	1
56	8	Попеременные ходы. Эстафеты	1
57	9	Торможение и поворот упором	1
58	10	Теория: «Двигательный режим» Переход с одновременных ходов на попеременные	1
59	11	Преодоление подъемов и препятствий	1
60	12	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
61	13	Теория: «Основные формы занятий физической культурой» Преодоление подъемов и препятствий	1
62	14	Прохождение дистанции до 5км (д);	1
63	15	Передвижение коньковым ходом.	1
64	16	Теория: «Звезды советского и российского спорта» Повороты переступанием в движении.	1
65	17	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1
66	18	Преодоление подъемов и препятствий	1
67	19	Теория: «Поведение в экстремальных ситуациях» Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	1
68	20	Прохождение дистанции до 5км (д);	1
69	21	Передвижение коньковым ходом.	1
70	22	Теория: «Тренировочные нагрузки и контроль за ними на ЧСС» Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1
71	23	Передвижение коньковым ходом.	1
72	24	Преодоление контруклонов. Эстафеты	1
73	25	Теория: «Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний» Переход с одновременных ходов на попеременные	1
74	26	Преодоление подъемов и препятствий	1
75	27	Прохождение дистанции до 5км (д);	1
76	28	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1
77	29	Плавание. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (плавание).	1
78	30	Плавание. Плавание на груди. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>

		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>13</b>
79	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1
80	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1
81	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1
82	4	Теория: «Воздействие физкультурминутки на сердечно сосудистую систему» Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
83	5	Учебная игра в баскетбол	1
84	6	Игра в баскетбол по правилам	1
85	7	Теория: «Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода» Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1
86	8	Варианты техники приема и передач мяча	1
87	9	Варианты подач в волейболе.	1
88	10	Теория: «Современные системы физических упражнений» Варианты нападающего удара через сетку.	1
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
90	12	Игра по упрощенным правилам	1
91	13	Теория: «Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению» Учебная игра в волейбол	1
92	14	Спортивная игра «Гандбол»	1
93	15	Броски мяча в спортивной игре «Гандбол»	1
94	16	Спортивная игра «Гандбол»	1
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>11</b>
95	1	Техника безопасности на уроках л/а. Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1
96	2	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	1
97	3	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1
98	4	Теория: «Порядок составления комплекса утренней гимнастики» Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1
99	5	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	1
100	6	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1
101	7	Теория: «Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, скорости, выносливости, гибкости» Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1
102	8	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), на дальность. Подведение итогов за год.	1

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.



Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся <b>умеет</b> : - самостоятельно	Учащийся: - организует место	Более половины видов самостоятельной	Учащийся не может выполнить

организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	самостоятельно ни один из пунктов.
---	--	--	------------------------------------

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### Учебно-методический комплект

##### Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

##### Учебники:

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**2. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**3. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Методические и учебные пособия:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические.

***Инвентарь:***

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- канат для лазания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- аптечка медицинская.

## Лист внесения изменений в рабочую программу

[illegible]