Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Степановская средняя общеобразовательная школа»

Верхнекетского района Томской области

УТВЕРЖДАЮ

директор

МБОУ «Степановская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Андреев

Приказ от 30.08 2018 г. № 121/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

10 класс

Количество часов - 102

Учитель: Коробский Александр Валерьевич

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы физического воспитания В. И. Лях - М.: Просвещение, 2015)

2018г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 10 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

* Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
* Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
* Приказ Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
* Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
* Приказ Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

- Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального  государственного образовательного стандарта.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**УМК: «**Школа России**»**

* Пособие для обучающихся:

     - Лях В.И., Зданевич Физическая культура: учебник для учащихся 9-11 классы. – М.: Просвещение, 2010г.;

* Пособие для учителя:

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2009.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 2008.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2009.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 2009

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2011.

- [**Спорт**](https://multiurok.ru/files/rabochaia-proghramma-po-fizkul-turie-7-klass-v-i-liakh.html) в школе  /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2009.

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2008.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2010.

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа в год, 3 часа в неделю.

**Цель:**

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

**Задачи:**

*укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

* *формирование* культурыдвижений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:
* *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела/темы | Количество часов | Содержание | Планируемые результаты  обучения |
| 1 | Основы знаний | В процессе уроков | ***История физической культуры.***Основные этапы развития олимпийского движения в России , выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида [спорта](https://multiurok.ru/files/rabochaia-proghramma-po-fizkul-turie-7-klass-v-i-liakh.html) (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта).      ***Базовые понятия физической культуры.***Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного кнеосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.       ***Физическая культура человека.***Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и [**обуви**](https://multiurok.ru/files/rabochaia-proghramma-po-fizkul-turie-7-klass-v-i-liakh.html) в зависимости от времени года и погодных условий. | **Универсальными компетенциями** учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:  — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;.  **Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  **Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; |
| 2 | Легкая атлетика | 29 | Низкий старт. Бег на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Бег 2000 м (дев.), 3000м. (мал.). Прыжок в высоту с разбега Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).  Упражнения общей физической подготовки. | **Личностными результатами**  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  - формировать уважительного отношения к культуре других народов;  - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;  **Метапредметными результатами**  — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  **Предметными результатами**  — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;  — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;  — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| 3 | Баскетбол | 18 | Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игра в баскетбол по правилам. Сочетание приёмов, передвижений и остановок, приёмов передач ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол. | **Личностные результаты:**  – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  **Метапредметные результаты:**  – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  **Предметные результаты:**  – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;  – выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;  – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 4 | Волейбол | 18 | Прямая верхняя подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Стойка и перемещение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободногонападения.      Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол. Нижняя прямая подача. Приём мяча, отражённого сеткой.. Игра в нападении через 3 зону | **Личностные результаты:**  – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  **Метапредметные результаты:**  – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  **Предметные результаты:**  – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;  – выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;  – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 5 | Гимнастика | 21 | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прикладные упражнения. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.).Акробатические упражнения. Подъём переворотом силой (мал.). подъём переворотом махом (дев.) Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения. Подтягивание в висе (мал.), в висе лёжа (дев.). Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):*стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись скороткого разбега толчком одной. | **Универсальными компетенциями**  — умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.  **Личностными результатами**  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  **Метапредметными результатами**  — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  **Предметными результатами**  — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |
| 6 | Лыжная подготовка | 21 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Контруклоны. Переход с одного хода на другой. Коньковый ход.  Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке.  Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Контруклоны. Переход с одного хода на другой. Горнолыжная техника. | **Личностные результаты**  - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;  - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  **Метапредметные результаты**  - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;  **Предметными результатами**  —— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела/темы | Количество часов |
| 1 | Основы знаний | В процессе занятий |
| 2 | Легкая атлетика | 30 |
| 3 | Гимнастика | 21 |
| 4 | Лыжная подготовка | 21 |
| 5 | Спортивные игры:  Волейбол  Баскетбол | 12  18 |

**Календарно-тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата по плану** | **Дата факт** |
|  | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт до 40м ) | 1 |  |  |
|  | Бег по дистанции (70 -80) | 1 |  |  |
|  | Эстафетный бег. | 1 |  |  |
|  | Бег на результат *(100 м)* | 1 |  |  |
|  | Прыжок в длину способом « прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов | 1 |  |  |
|  | Прыжок в длину способом « прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов | 1 |  |  |
|  | Метание гранаты 700 гр (мал),500 гр (дев) | 1 |  |  |
|  | Бег 3км(мал), 2 км(дев) | 1 |  |  |
|  | Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения | 1 |  |  |
|  | Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости | 1 |  |  |
|  | Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра | 1 |  |  |
|  | Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра | 1 |  |  |
|  | Бег на результат 2 км | 1 |  |  |
|  | Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра | 1 |  |  |
|  | Совершенствование передвижений и остановок игрока | 1 |  |  |
|  | Передача мяча различными способами | 1 |  |  |
|  | Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  |
|  | Бросок мяча в движении | 1 |  |  |
|  | Бросок мяча в движении | 1 |  |  |
|  | Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  |
|  | Быстрый прорыв | 1 |  |  |
|  | Бросок мяча одной рукой со средней дистанции | 1 |  |  |
|  | Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  |
|  | Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением | 1 |  |  |
|  | Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением | 1 |  |  |
|  | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением | 1 |  |  |
|  | Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  |
|  | Ведение мяча с сопротивлением | 1 |  |  |
|  | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивление | 1 |  |  |
|  | Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  |
|  | Индивидуальные действия в защите | 1 |  |  |
|  | Бросок мяча в прыжке | 1 |  |  |
|  | Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  |
|  | Техника безопасности на уроке по гимнастике Повороты в движении. | 1 |  |  |
|  | Вис согнувшись, вис прогнувшись | 1 |  |  |
|  | Угол в упоре. Развитие силы | 1 |  |  |
|  | Прикладные упражнения | 1 |  |  |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении | 1 |  |  |
|  | Прикладные упражнения | 1 |  |  |
|  | Подтягивание на перекладине. Поднимания туловища | 1 |  |  |
|  | Лазание по канату в два приема без помощи ног | 1 |  |  |
|  | Лазание по канату на скорость | 1 |  |  |
|  | Длинный кувырок (мал) равновесие на одной ноге(дев) | 1 |  |  |
|  | Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат(дев) | 1 |  |  |
|  | Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат(дев) | 1 |  |  |
|  | Кувырок назад из стойки на руках(мал). Стоя на коленях наклон назад (дев) | 1 |  |  |
|  | Кувырок назад из стойки на руках(мал). Стоя на коленях наклон назад (дев) | 1 |  |  |
|  | Опроный прыжок через козла | 1 |  |  |
|  | Стойка на руках с помощью. Комбнация из трёх элементов | 1 |  |  |
|  | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки. Переменный двушажный ход | Т |  |  |
|  | Переменный двушажный ход | 1 |  |  |
|  | Эстафеты на лыжах. | 1 |  |  |
|  | Одновременный двушажный ход. | 1 |  |  |
|  | Одновременный двушажный ход. | 1 |  |  |
|  | Эстафеты с этапом до 300 м |  |  |  |
|  | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |  |
|  | Переход с одного хода на другой | 1 |  |  |
|  | Одновременный бесшажный ход | 1 |  |  |
|  | Одновременный бесшажный ход | 1 |  |  |
|  | Попеременный четырёхшажный ход | 1 |  |  |
|  | Попеременный четырёхшажный ход | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры на лыжах | 1 |  |  |
|  | Преодоление контруклонов | 1 |  |  |
|  | Преодоление контруклонов | 1 |  |  |
|  | Лыжные гонки 3 км (мал) 2 км (дев) | 1 |  |  |
|  | Голыжная техника( спуски, подьемы, повороты,торможения | 1 |  |  |
|  | Голыжная техника( спуски, подьемы, повороты,торможения | 1 |  |  |
|  | Голыжная техника( спуски, подьемы, повороты,торможения | 1 |  |  |
|  | Эстафеты на лыжах | 1 |  |  |
|  | Переход с одного хода на другой | 1 |  |  |
|  | . Комбинация из передвижений и остановок игрока | 1 |  |  |
|  | Верхняя передача мяча в парах с шагом | 1 |  |  |
|  | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |
|  | Прием мяча двумя руками снизу | 1 |  |  |
|  | Нападение через третью зону | 1 |  |  |
|  | Прямой нападающий удар |  |  |  |
|  | Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |
|  | Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |
|  | Верхняя передача мяча в прыжке | 1 |  |  |
|  | Одиночное блокирование | 1 |  |  |
|  | Прямой нападающий удар через сетку | 1 |  |  |
|  | Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |
|  | Одиночное блокирование | 1 |  |  |
|  | Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |
|  | Верхняя прямая подача | 1 |  |  |
|  | Верхняя прямая подача | 1 |  |  |
|  | Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |
|  | Бег в равномерном темпе . Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
|  | Бег в равномерном темпе . Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
|  | Преодоление вертикальных препятствий | 1 |  |  |
|  | Преодоление вертикальных препятствий Спортивная игра | 1 |  |  |
|  | Бег в равномерном темпе. Спортивные игры | 1 |  |  |
|  | Бег на результат 3 км (мал) 2 км (дев) | 1 |  |  |
|  | Низкий старт *(30м).* Стартовый разгон. | 1 |  |  |
|  | Бег по дистанции | 1 |  |  |
|  | Эстафетный бег. | 1 |  |  |
|  | Бег на результат *(100 м)*. | 1 |  |  |
|  | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов | 1 |  |  |
|  | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. | 1 |  |  |
| **100** | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. | 1 |  |  |
| **101** | Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр(дев) | 1 |  |  |
| **102** | Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр(дев). Промежуточная аттестация | 1 |  |  |
|  | **ИТОГО** | 102 |  |  |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки**

**Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР  Резвых Т.П. /\_\_\_\_\_\_\_\_/  «30» августа 2018 года | ПРИНЯТО  Решением педагогического совета  МБОУ «Степановская СОШ»  от 30 августа 2018 г. Протокол № 1 |