

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

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

11 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

- Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 11 класса 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 Минобрнауки 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 Минобрнауки 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** 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, на 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* культуры движений, 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.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям следующие **принципы:**

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;

Классификация физических упражнений в программе несколько изменена. в разделы гимнастику, лёгкую атлетику, лыжные гонки и подвижные игры введены коррекционные упражнения и заменяются на **общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, и игротерапию**, в силу низких потенциальных возможностей учащихся. Используются доступные им виды заданий.

Содержание учебного предмета

| № п/п | Наименование раздела/темы | Количество часов | Содержание | Планируемые результаты обучения |
|-------|---------------------------|-------------------|---|---|
| 1 | Основы знаний | В процессе уроков | <p>История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (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).</p> | <p>Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; <p>Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; <p>Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; <p>Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; |

| | | | | |
|---|-----------------|----|--|---|
| | | | <p>Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.</p> <p>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 в зависимости от времени года и погодных условий.</p> | |
| 2 | Легкая атлетика | 29 | <p>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</p> | <p>Личностными результатами</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>- формировать уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p>- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p> <p>Метапредметными результатами</p> <p>— планировать собственную деятельность,</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>подготовки.</p> <p>распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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. <p>Предметными результатами</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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; |
|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|-----------|----|---|---|
| | | | | <p>— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> |
| 3 | Баскетбол | 18 | <p>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.</p> | <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 | <p>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 свободнонападения. Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием 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. Прием мяча, отражённого сеткой.. Игра в нападении через 3 зону</p> | <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 | <p>Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прикладные упражнения. Лазание по канату без помощи ног.</p> | <p>Универсальными компетенциями</p> <ul style="list-style-type: none"> — умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. <p>Личностными результатами</p> <ul style="list-style-type: none"> — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>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.).</p> <p>Передвижения по гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись скороткого разбега толчком одной.</p> | <p>упорство в достижении поставленных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <p>Метапредметными результатами</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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. <p>Предметными результатами</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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; |
|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|-------------------|----|--|--|
| 6 | Лыжная подготовка | 21 | <p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Контруклоны. Переход с одного хода на другой. Коньковый ход.</p> <p>Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания.</p> <p>Спуски в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Контруклоны. Переход с одного хода на другой. Горнолыжная техника.</p> | <p>— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> <p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Предметными результатами</p> <p>— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> |
|---|-------------------|----|--|--|

Календарно-тематическое планирование 11 класс

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Дата по плану | Дата факт |
|----------|--|-----------------|------------------|--------------|
| 1. | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт до 40м) | 1 | | |
| 2. | Бег по дистанции (70 -80) | 1 | | |
| 3. | Эстафетный бег. | 1 | | |
| 4. | Бег на результат (100 м) | 1 | | |
| 5. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов | 1 | | |
| 6. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов | 1 | | |
| 7. | Метание гранаты 700 гр (мал),500 гр (дев) | 1 | | |
| 8. | Бег 3км(мал), 2 км(дев) | 1 | | |
| 9. | Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения | 1 | | |
| 10. | Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости | 1 | | |
| 11. | Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра | 1 | | |
| 12. | Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра | 1 | | |
| 13. | Бег на результат 2 км | 1 | | |
| 14. | Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра | 1 | | |
| 15. | Совершенствование передвижений и остановок игрока | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 16. | Передача мяча различными способами | 1 | | |
| 17. | Учебная игра в баскетбол | 1 | | |
| 18. | Бросок мяча в движении | 1 | | |
| 19. | Бросок мяча в движении | 1 | | |
| 20. | Учебная игра в баскетбол | 1 | | |
| 21. | Быстрый прорыв | 1 | | |
| 22. | Бросок мяча одной рукой со средней дистанции | 1 | | |
| 23. | Учебная игра в баскетбол | 1 | | |
| 24. | Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением | 1 | | |
| 25. | Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением | 1 | | |
| 26. | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением | 1 | | |
| 27. | Учебная игра в баскетбол | 1 | | |
| 28. | Ведение мяча с сопротивлением | 1 | | |
| 29. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением | 1 | | |
| 30. | Учебная игра в баскетбол | 1 | | |
| 31. | Индивидуальные действия в защите | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 32. | Бросок мяча в прыжке | 1 | | |
| 33. | Учебная игра в баскетбол | 1 | | |
| 34. | Техника безопасности на уроке по гимнастике Повороты в движении. | 1 | | |
| 35. | Вис согнувшись, вис прогнувшись | 1 | | |
| 36. | Угол в упоре. Развитие силы | 1 | | |
| 37. | Прикладные упражнения | 1 | | |
| 38. | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении | 1 | | |
| 39. | Прикладные упражнения | 1 | | |
| 40. | Подтягивание на перекладине. Поднимания туловища | 1 | | |
| 41. | Лазание по канату в два приема без помощи ног | 1 | | |
| 42. | Лазание по канату на скорость | 1 | | |
| 43. | Длинный кувырок (мал) равновесие на одной ноге(дев) | 1 | | |
| 44. | Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат(дев) | 1 | | |
| 45. | Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат(дев) | 1 | | |
| 46. | Кувырок назад из стойки на руках(мал). Стоя на коленях наклон назад (дев) | 1 | | |
| 47. | Кувырок назад из стойки на руках(мал). Стоя на коленях наклон назад (дев) | 1 | | |
| 48. | Опронный прыжок через козла | 1 | | |

| | | | | |
|------------|---|---|--|--|
| 49. | Стойка на руках с помощью. Комбнация из трёх элементов | 1 | | |
| 50. | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки. Переменный двушажный ход | Т | | |
| 51. | Переменный двушажный ход | 1 | | |
| 52. | Эстафеты на лыжах. | 1 | | |
| 53. | Одновременный двушажный ход. | 1 | | |
| 54. | Одновременный двушажный ход. | 1 | | |
| 55. | Эстафеты с этапом до 300 м | | | |
| 56. | Одновременный одношажный ход. | 1 | | |
| 57. | Переход с одного хода на другой | 1 | | |
| 58. | Одновременный бесшажный ход | 1 | | |
| 59. | Одновременный бесшажный ход | 1 | | |
| 60. | Попеременный четырёхшажный ход | 1 | | |
| 61. | Попеременный четырёхшажный ход | 1 | | |
| 62. | Подвижные игры на лыжах | 1 | | |
| 63. | Преодоление контруклонов | 1 | | |
| 64. | Преодоление контруклонов | 1 | | |
| 65. | Лыжные гонки 3 км (мал) 2 км (дев) | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| 66. | Голыжная техника(спуски, подъемы, повороты,торможения | 1 | | |
| 67. | Голыжная техника(спуски, подъемы, повороты,торможения | 1 | | |
| 68. | Голыжная техника(спуски, подъемы, повороты,торможения | 1 | | |
| 69. | Эстафеты на лыжах | 1 | | |
| 70. | Переход с одного хода на другой | 1 | | |
| 71. | . Комбинация из передвижений и остановок игрока | 1 | | |
| 72. | Верхняя передача мяча в парах с шагом | 1 | | |
| 73. | Прямой нападающий удар | 1 | | |
| 74. | Прием мяча двумя руками снизу | 1 | | |
| 75. | Нападение через третью зону | 1 | | |
| 76. | Прямой нападающий удар | | | |
| 77. | Учебная игра в волейбол | 1 | | |
| 78. | Учебная игра в волейбол | 1 | | |
| 79. | Верхняя передача мяча в прыжке | 1 | | |
| 80. | Одиночное блокирование | 1 | | |
| 81. | Прямой нападающий удар через сетку | 1 | | |
| 82. | Учебная игра в волейбол | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 83. | Одиночное блокирование | 1 | | |
| 84. | Учебная игра в волейбол | 1 | | |
| 85. | Верхняя прямая подача | 1 | | |
| 86. | Верхняя прямая подача | 1 | | |
| 87. | Учебная игра в волейбол | 1 | | |
| 88. | Бег в равномерном темпе . Специальные беговые упражнения. | 1 | | |
| 89. | Бег в равномерном темпе . Специальные беговые упражнения. | 1 | | |
| 90. | Преодоление вертикальных препятствий | 1 | | |
| 91. | Преодоление вертикальных препятствий Спортивная игра | 1 | | |
| 92. | Бег в равномерном темпе. Спортивные игры | 1 | | |
| 93. | Бег на результат 3 км (мал) 2 км (дев) | 1 | | |
| 94. | Низкий старт (30м). Стартовый разгон. | 1 | | |
| 95. | Бег по дистанции | 1 | | |
| 96. | Эстафетный бег. | 1 | | |
| 97. | Бег на результат (100 м). | 1 | | |
| 98. | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов | 1 | | |
| 99. | 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 знаний 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 построен 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