

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Сергачская средняя общеобразовательная школа № 6"**

Приложение к основной
образовательной программе
среднего общего образования
МБОУ "Сергачская СОШ №6"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10-11 классы**

**г. Сергач
2020 г.**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и на основе:

Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з),

Авторской рабочей программы «Физическая культура» 10-11 классы, предметной линии учебников В.И. Ляха, М.: «Просвещение», 2019 год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Легкая атлетика

УУД:

Личностные: в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м, 60 м, 100 м из положения низкого старта, после быстрого разбега совершать прыжок, бег в равномерном темпе 20 мин. Пробегать 1000 м; 2000 м укладываясь в нормативы, если нет мед. противопоказаний. Выполнять метание мяча с места в цель и на дальность, выполнять метание гранаты с места и с разбега. Выполнять прыжок в длину и в высоту с разбега на технику и на результат.

Метапредметные:

познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Применять упражнения для развития физических качеств, выбирать наиболее эффективные способы решения задач.

- **коммуникативные:** инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействовать со сверстниками во время выполнения легкоатлетических упражнений.

- **регулятивные:** - формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; различать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий.

Предметные: применять знания по технике безопасности на уроках по легкой атлетике, выполнять бег с ускорениями, метать мяч на дальность и в цель, метать гранату 500г девушки, 700г юноши на дальность; прыгать в длину, в высоту с разбега, регулировать величину физической нагрузки, определять индивидуальные режимы физической нагрузки.

Спортивные игры (Баскетбол)

УУД

Личностные: выполнять элементы техники баскетбола (передачи, ведение мяча, броски в кольцо), самостоятельно выполнять упражнения по совершенствованию технических элементов игры (в парах, тройках, в игровых действиях). Соблюдать правила самоконтроля и ТБ во время занятий баскетболом.

Метапредметные:

- **познавательные:** знать историю возникновения баскетбола, знать правила игры и применять на практике во время проведения соревнований, участие в судействе. Правильно выполнять технические элементы игры и уметь исправлять ошибки в технике

выполнения.

-**коммуникативные:** владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

- **регулятивные:** применять во время игры элементы техники, применять тактические действия во время нападения и защиты

Предметные: знать правила игры и применять их на практике, регулировать величину физической нагрузки во время выполнения тренировочных упражнений и учебной

тренировочной игре, применять знания по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Играть в спортивную игру (баскетбол) по правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом.

Спортивные игры (Волейбол)

УУД:

Личностные: владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивной деятельности. Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений, проявлять активность самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные:

- **познавательные:** моделировать технику действий и приемов волейболиста, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

- **коммуникативные:** владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Доброжелательно и уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений и физических способностей. соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола.

- **регулятивные:** проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований; осуществлять помощь в судействе соревнований по волейболу; использовать игру в волейбол в организации активного образа жизни.

Предметные:

Должны знать и иметь представление: правила безопасности при занятиях спортивными

играми; правила организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом. Определять индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать направленность физической нагрузки на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

Должны уметь: играть в спортивную игру (волейбол) по правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений, приемов и передач.

Должны демонстрировать: технику передачи мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, верхнюю прямую подачу, прямой нападающий удар; активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.

Гимнастика

УУД

Личностные: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, соответствии их возрастным и половым нормативам; знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями, проявлять активность, самостоятельность, выдержку. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

Метапредметные:

- познавательные: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; 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. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Использовать знаково - символические средства, в т. ч. модели и схемы для решения задач. Ставить, формулировать, решать задачу.

- коммуникативные: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. Определять цели, функции участников, формировать собственное мнение, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

- регулятивные: выбирать действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, вносить изменения и дополнения в план действий; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; формулировать и удерживать учебную задачу; предвидеть возможности получения конкретного результата.

Предметные:

Должны знать и иметь представление: технику безопасности, страховку и помощь во время занятий гимнастикой; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. применять правила по технике безопасности на уроках гимнастики, выполнять перекаты, группировку, простейшие акробатические упражнения, выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, регулировать величину физической нагрузки.

Должны уметь: выполнять строевые упражнения и перестроения в движении, общеразвивающие упражнения в парах; длинный кувырок через препятствие (юн), мост из положения стоя – встать (дев), переворот боком; выполнять упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах: козёл, конь, перекладина, бревно.

Лыжная подготовка

УУД:

Личностные: Умение планировать режим оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям соревнованиям. Осваивать и описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Проходить дистанцию 3-5 км без учета времени. Укладываться в нормативы при прохождении дистанции 2-3 км.

Метапредметные:

- **познавательные:** давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Контролировать нагрузку исходя из частоты сердечных сокращений. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.
- **коммуникативные:** проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении деятельности; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, взаимодействовать со сверстниками в процессе передвижения на лыжах.
- **регулятивные:** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.

Предметные:

Должны знать и иметь представление: технику безопасности при занятиях лыжным спортом; требования к одежде и обуви лыжника; правила самостоятельного выполнения упражнений; о пользе занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта.

Должны уметь: передвигаться на лыжах одновременным и попеременными ходами; научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.

Должны продемонстрировать: технику конькового хода; передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности; прохождение на лыжах в быстром темпе дистанции 2000 м (дев.), 3000 (юн.) с фиксацией времени.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание,

лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся. Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине). Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

По окончании 10-11 класса обучающийся должен показать уровень физической подготовленности приведенных в разделе «Демонстрировать» что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100м.	14.3	17.5
	Бег 30 м.	5.0	5.4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из виса, на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Коэффициент выносливости	Бег 2000м.	-	10.00
	Бег 3000м.	13.30	-

Тематическое планирование

№	Вид программного материала	10 класс	11 класс
		Кол-во часов	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре (основы знаний). В начале каждого раздела и в процессе урока.	4	4
2	Легкая атлетика	27	27
3	Спортивные игры	30	29
	Баскетбол	15	14
	Волейбол	15	14
4	Гимнастика с элементами акробатики	20	20
5	Лыжные гонки	24	24
	Итого:	105	102

Промежуточная аттестация по итогам года

Освоение программы сопровождается прохождением обучающимися промежуточной аттестации по итогам каждого учебного года, проводимой в форме итогового зачета по сдаче спортивных нормативов, в порядке, установленном образовательной организацией, по расписанию, утверждаемому приказом директора.

Система оценки достижений учащихся

Все тестовые задания оцениваются:

- правильный ответ – 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ – 0 баллов

Критерии оценивания:

- «2» - менее 40% правильных ответов.
- «3» - от 40% до 65% правильных ответов.
- «4» - от 65% до 85% правильных ответов.
- «5» - от 85% и более правильных ответов

Устный ответ

Оценка «5» -выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» -ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» -получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» -выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Отметка 5 («отлично»): упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, учащийся успешно овладел формой движения, в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость и умение действовать в коллективе, точно соблюдая установленные правила.

Отметка 4 («хорошо»): упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений, в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

Отметка 3 («удовлетворительно»): упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушения правил.

Отметка 2 («неудовлетворительно»): упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки, в играх ученик обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе (команде).

Обучающиеся, 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.

[Faint, illegible text from the reverse side of the page, appearing as bleed-through.]

Прошнуровано,
пронумеровано,
скреплено печатью.
(Подпись)
листов
Директор школы
(Подпись)
М.С. Лазарева
"20 августа 2020 г."

