

Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Строительный колледж»

Рассмотрено на заседании МО

Протокол № 7 от «31» 08 2022 г.

Председатель МО О.С. Левина



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ТОГБПОУ «Строительный колледж»

А.И. Ананьев



2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Тамбов

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. №1089), «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А. Зданевич, 2012г., «Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования».

Рабочая программа учебного курса включает 117 часов. Базовая часть включает в себя разделы: спортивные игры, легкоатлетические упражнения, гимнастика с элементами акробатики. «Льжная подготовка» - заменяется баскетболом, в связи с отсутствием материальной базы (письмо министерства образования России от 27.11.1995 года. «О занятиях по физической культуре в зимний период времени № 1355/11»). Программный материал делится на базовую часть и вариативную. Базовая часть состоит из: основ знаний о физической культуре (сообщаются в процессе урока), волейбол – 15 часов, гимнастика – 24 часа, легкая атлетика – 45 часов, вариативная часть – баскетбол – 33 часа.

Данная программа отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся. Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

**УМК учителя** - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012 г.

**УМК обучающегося** - Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательной организации: базовый уровень / автор В.И. Лях – М. «Просвещение», 2014.- 255 с.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. От 02.07.2013г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. От 01.02.2012 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06-499.

### Общая характеристика учебного предмета.

Целью физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

#### **Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;

## Содержание учебного курса

№ п/п	Разделы учебного курса	Содержание тем учебного курса	Количество часов (на изучение раздела)	Требования к уровню подготовки учащихся. Компетенции.
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, стартовый разгон, низкий старт, прыжок в длину, метание мяча, метание гранаты, разновидности бега	45	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики.</li> <li>2) Совершенствовать биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.</li> <li>3) Развивать основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.</li> <li>4) Планировать дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.</li> <li>5) Понимать прикладное значение легкоатлетических упражнений.</li> <li>6) Демонстрировать виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.</li> <li>7) Оказывать доврачебную помощь при травмах.</li> </ol>
2	Гимнастика	Строевые упражнения, упражнения на перекладине, акробатические упражнения	24	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Соблюдать правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;</li> <li>2) Выполнять строевые упражнения (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;</li> <li>3) Совершенствовать особенности методики занятий с младшими школьниками;</li> <li>4) Объяснять правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.</li> </ol>
3	Волейбол	Различные виды приемов и подач мяча, нападающий удар, техника и тактика игры	15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Соблюдать правила безопасности на уроках волейбола;</li> <li>2) Излагать терминологию волейбола, технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия;</li> <li>3) Объяснять влияние игровых упражнений на развитие координационных и</li> </ol>

## Календарно-тематическое планирование

№ урока п/п	Тема урока	Содержание урока (основные понятия)	Компетенции учащихся (предметные)	Вид контроля за уровнем усвоенного	Домашнее задание
<i>Легкая атлетика (25 часов)</i>					
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузок при занятиях бегом, прыжками, метании	требование инструкций.	Текущий	Правила техники безопасности
2	Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	демонстрация стартового разгона в беге на короткие дистанции	Текущий	Утренняя гимнастика
3	Совершенствование низкого старта. Стартовый разгон.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	демонстрировать технику низкого старта	Текущий	Легкоатлетическая разминка
4	Совершенствование техники финиширования.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий	Легкоатлетическая разминка
5	Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Зачет м д «5» - 14,5; 16,5 «4» - 14,9; 17,0 «3» - 15,5 17,8	Легкоатлетическая разминка
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		Тестирование гибкости	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания,

	тальных препятствий.	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	вать физические кондиции		упражнений на развитие координации
17	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	демонстрировать физические кондиции	Текущий	Легкоатлетическая разминка
18	Совершенствование бега в гору.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.		Тестирующие прыжка в длину	Легкоатлетическая разминка
19	Совершенствование беговых упражнений.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	демонстрировать физические кондиции	Текущий	Легкоатлетическая разминка
20	Бег 3000/2000 м. на результат	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	демонстрировать физические кондиции	Зачет М Д «5»-15 10.10 «4»-16 11.40 «3»- 17 12.40	Легкоатлетическая разминка
<b>Гимнастика (24 часа)</b>					
21	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики.	Фронтальный опрос	Текущий	Утренняя гимнастика
22-23	Развитие силы. Вис согнувшись.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки ( на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	Утренняя гимнастика
24	Совершенствование по-	ОРУ. Прыжки на 360°, бег спиной вперед.	корректировка	Текущий	Прыжки со

	Подтягивание на ре-зультат.	гимнастической скамейке и стенке.	полнения упражнений		
37	Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полупагат, стойка на лопатках.	корректировка техники выполнения	Текущий	Утренняя гимнастика
38-39	Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	упражнений	Тестирующие гибкости	Комплекс упражнений на развитие координации
40	Кувырок назад из стойки на руках.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	корректировка техники выполнения	Текущий	Утренняя гимнастика
41	Совершенствование стойки на голове и руках. Стойка на руках.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Стока на голове – юноши, стойка на лопатках - девушки.	корректировка техники выполнения	Текущий	Утренняя гимнастика
42	Совершенствование ОРУ с гантелями.	ОРУ. Специальные упражнения с гантелями.	корректировка техники выполнения	Текущий	Утренняя гимнастика
43	Комбинация из разученных элементов.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полупагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	корректировка техники выполнения	Зачет Техника выполнения	Утренняя гимнастика
44	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голень, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	корректировка техники выполнения	Текущий	Утренняя гимнастика

		щения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Дозировка индивидуальная		
56	Совершенствование нападающего удара. Прямой нападающий удар двумя руками снизу.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	демонстрировать технику.	Текущий	Упражнения на развитие ловкости
57	Совершенствование нападения через 3-ю зону.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.	корректировка техники выполнения упражнений	Зачет М Д 7 «5»-8 «4»-7 «3»- 5 4	Комплекс О.Р.У
58	Совершенствование атакующего удара.	Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	Комплекс О.Р.У
59	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	корректировка техники выполнения упражнений	Учебная игра	Комплекс О.Р.У
<b>Баскетбол (33 часа)</b>					
60	Инструктаж по технике безопасности при игре баскетбол. Совершенствование стойки, передвижения, поворотов и остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд.	выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка и повороты)	Текущий	Комплекс О.Р.У
61	Закрепление техники передач двумя руками в	Техника передач двумя руками в движении; правила игры. Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками	выполнять технические	Текущий	Комплекс О.Р.У



71	Совершенствование броска мяча. Учебная игра.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке).	выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	«3»- 7,1 7,7 Текущий	Комплекс О.Р.У
72	Совершенствование броска мяча в движении. Учебная игра.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	корректировка техники ведения мяча.	Текущий	Комплекс О.Р.У
73	Совершенствование штрафного броска.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	выполнять ведение мяча в движении.	Зачет м д «5»-8 7 «4»-7 6 «3»- 5 4	Комплекс О.Р.У
74	Обучение тактике игры в нападении и защите. Учебная игра.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	действовать в защите и нападении.	Текущий	Комплекс О.Р.У
75	Тактические действия. Совершенствование тактики свободного нападения.	Действия в защите и нападении. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	действовать в защите и нападении.	Текущий	Комплекс О.Р.У
76	Тактические действия. Совершенствование взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра.	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче)	действовать в защите и нападении.	Текущий	Комплекс О.Р.У
77	Совершенствование техники защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока).	применять в игре защитные действия	Учебная игра.	Комплекс О.Р.У

	поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Учебная игра.	действие с центровым игроком, броски в движении; при- менять изучаемые приемы в учебной игре	бол.	«5»-10 «4»-8 «3»- 6	8 6 5	Комплекс О.Р.У
89	Закрепление броскам мяча сбоку от щита, штрафной бросок (техника исполнения и на точность попадания).	Вис на перекладине. Броски мяча сбоку от щита, техника исполнения. Штрафной бросок на точность и правильность исполнения. Учебная игра 5х 5 с заданием.	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий		Комплекс О.Р.У
90	Совершенствование бросков мяча с точек, штрафной бросок.	Броски мяча сбоку от щита, техника исполнения. Штрафной бросок на точность и правильность исполнения. Учебная игра 5х 5 с заданием.		Тестирова- ние броска мяча сбоку от щита		Комплекс О.Р.У
91	Учебно-тренировочная игра с заданием.	Повторить ранее изученные способы перемещений, стоек, остановок, передач, бросков мяча. Игра 5х 5 по правилам. Повторить жесты судьи.	владеть мячом в игре баскетбол.	Учебная иг- ра		Комплекс О.Р.У
92	Обучение финту пере- дачи мяча из-за спины.	Техника передачи мяча левой и правой рукой. Техника удержания мяча.	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий		Комплекс О.Р.У

*Легкая атлетика (20 часов)*

93	Преодоление горизон- тальных препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препят- ствий шагом и прыжками в шаге.	демонстриро- вать физиче- ские кондиции	Текущий		Медленный бег. Упраж- нения на по- яс верхних конечно- стей.
94	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Мно- госкоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	корректировка техники бега	Текущий		Упражнения на пояс нижних ко- нечностей.
95	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и много- скоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	демонстриро- вать физиче- ские кондиции	Текущий		Комплекс О.Р.У
96	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	демонстриро- вать физиче- ские кондиции	Текущий		Комплекс О.Р.У

105	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	«3»- 15,5 17.8	Текущий	Равномерный бег, ускорения
106	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров.		Тестирующие прыжков в длину	Тестирующие прыжков в длину	Комплекс О.Р.У
107	Совершенствование метания мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	демонстрировать финальное усилие.	Текущий	Упражнения на осанку.	
108	Совершенствование метания мяча в цель.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.		Тестирующие стигания и разгибания рук в упоре лежа	Комплекс О.Р.У	
109	Совершенствование метания гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	демонстрировать отведение руки для замаха.	Зачет м д «5» - 39 20 «4» - 30 15 «3» - 26 11	Комплекс О.Р.У	
110	Метание гранаты из различных положений.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега.	демонстрировать финальное усилие.	Текущий	Комплекс О.Р.У	
111	Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установочное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий	Комплекс О.Р.У	

## КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН УЧАЩИХСЯ

### Оценка успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Отметка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

**Отметка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Отметка «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

### Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

**Отметка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Отметка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Отметка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

### Оценивание способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

**Отметка «5»** - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

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

**Отметка «3»** - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

### Оценивание уровня физической подготовленности:

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- ✓ исходный уровень достижений учащихся,
- ✓ особенности развития двигательных способностей,
- ✓ динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.