

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
с.Тоора-Хем Республики Тыва

«Согласовано»

Руководитель МО

Ондар Ш.Б.

« 01 » 09 2017г.

«Согласовано»

Зам. директора по УПР

Паршина А.И.

« 01 » 09 2017г.

«Утверждено»

Директор ГБПОУ с.Тоора-Хем РТ

Дончай-оол Н.С./

Приказ № 188 от

« 01 » 09 2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

По физической культуре

(наименование учебного предмета (курса))

10-11 класс

(уровень, степень образования)

1 год

(срок реализация программы)

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**
- 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
- 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
- 5. НОРМЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**
- 6. ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса составлена на основе федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) и образования учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» (приказ Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. №1089), примерных программ основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре (письмо департамента государственной политики в образовании МОиН РФ от 07.06.2005 г. № 03-1263), рабочая программа разработана в соответствии с Примерной программой по физической культуре для средней (полной) школы МО и Н РФ (2005г), на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2011г.)

Содержание программы направлено на освоение знаний, умений и навыков на базовом уровне.

Цели программы:

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен
Знать:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- 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 приемы 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 и 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.

Согласно учебному плану учреждения в рабочей программе на текущий учебный год учебный предмет «Физическая культура» рассчитан на 117 часов в год.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 3 часа в неделю в учебном году.

Базовые требования к преподаванию учебного курса.

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

Базовые средства двигательной деятельности:

Социокультурные основы. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепления здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирование, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функции 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 (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания). Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровья, в том числе здоровья детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Двигательные умения, навыки и способности:

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организация досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание меча, бег на выносливость, осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя,

учащихся, определяемый самим техникумом, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет преподаватель.

Содержание дисциплины ориентировано на формирование общих компетенций (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Современное состояние физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях и СПО

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур,

кроссовая и лыжная подготовка).

– Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

– Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

– Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

– Уметь выполнять упражнения:

сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

подтягивание на перекладине (юноши);

поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

прыжки в длину с места;

бег 100 м (без учета времени);

бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

плавание — 50 м (без учета времени);

бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

проведение ОРУ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование	Количество часов	Из них		
			ТО	ЛПЗ	К/р
1	Введение	2	2		
	Легкая атлетика	46	6	40	
	Спортивные игры «Баскетбол»	32	4	28	
	Спортивные игры «Волейбол»	35	5	30	
	Всего	117	17	98	2

Календарно-тематическое планирование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, проект	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала		
	1 Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики	1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		
	1 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Бег по дистанции (70-90) эстафетный бег. ОРУ	2	
Раздел 2. Учебно-тренировочная часть		173	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала.		
	1 Круговая тренировка	1	
	Практические занятия	15	
	1 ОРУ. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	2	
	2 Эстафетный бег. ОРУ	1	
	3 Развитие скоростных качеств	2	
	4 Бег на 20 минут ОРУ. СБУ	1	
	5 Футбол развития выносливости	2	
	6 Кроссовая подготовка до 25 минут	1	
	7 Прыжки в длину с места	2	
	8 Стартовый разгон финиширование	1	
	9 Бег по прямой с различной скоростью	2	
	10 ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	
	Самостоятельная работа	10	
	1 Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторный бег на 60м.	2	
	2 Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	2	
	3 Знать краткие сведения о развитии легкой атлетики. Утренние пробежки.	5	
	4 Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).	2	
	5 Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	2	
	Содержание учебного материала		
	1 Подтягивание поднимание туловищу из положения лежа	2	
	Практические занятия	22	
	1 Бег на результат 30м и 100м ОРУ СБУ развития скоростных качеств	1	
	2 ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств	2	
	3 Развитие выносливости 10-ти минутный бег	1	
	4 Метание теннисного мяча.	2	
	5 Прыжки в длину с места	1	
	6 Круговая тренировка. ОРУ. Игра в лапту	2	
	7 Подтягивание поднимание туловищу из положения лежа	1	
Тема 2.2 Гимнастика			

	8	Метание теннисного мяча	2
	9	Развитие выносливости, быстрота, скоростно-силовых качеств	1
	10	Прыжки в длину с места. Подтягивание на перекладине	2
	11	Бег на короткие дистанции	1
	12	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	2
	13	Бег на 100м на результат	1
	14	Изучение бега эстафетного бега 4*100м	2
	15	Выполнение контрольного норматива челночного бега 3*100м	1
		Самостоятельная работа	4
	1	Разработать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.	1
	2	Подтягивание на высокой перекладине – игра в «лестницу».	1
	3	Выполнение упражнений на гибкость, упражнения для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	1
	3	Подъём с переворотом на турнике.	1
	3	Ритмическая гимнастика.	1
	4	Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса и на гибкость.	1
		Содержание учебного материала.	14
		Практические занятия	
	1	Баскетбол. Правила игры. Совершенствование техники ведения, передачи, броска мяча.	1
	2	Ведение, передача, броски мяча в корзину.	1
	3	Передача мяча: от пола, из-за головы, передача одной рукой, двумя руками от груди. Техника ведения мяча.	2
	4	Совершенствование техники ведения, передачи и бросков в корзину. Учебная игра.	2
	5	Штрафные броски. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.	2
	6	Выполнение зачетных упражнений по баскетболу. Учебная игра	2
	7	Тактика баскетбольной игры. Тактика командной защиты.	2
	8	Тактика командного нападения.	2
		Самостоятельная работа	10
	1	Играть в баскетбол в свободное время.	1
	2	Знать правила игры, жесты судьи.	1
	3	Иметь элементарные навыки судейства.	1
	4	Выпрыгивание вверх из низкого приседа, прыжки в длину с места.	1
	5	Прыжки по лестнице с поочередной сменой ног с отягощениями и без отягощений.	1
	6	Упражнения для развития мышц спины, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	1
	7	Челночный бег.	2
	8	Броски мяча с линии штрафного броска.	2
		Содержание учебного материала.	28
		Практические занятия	
	1	Подбор лыжного инвентаря. Уход и хранение.	2
	2	Стреловые приемы с лыжами и на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	2
	3	Способы ходов: попеременный двухшажный ход. Совершенствование скользящего шага (передвижение без палок).	2
		Тема 2.3.	
		Спортивные игры.	
		Баскетбол	
		Тема 2.4.	
		Лыжная подготовка	

	4	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2
	5	Спуск с горы.	2
	6	Одновременный бесшажный ход. Выполнение норматива по лыжной подготовке.	2
	7	Строевые приемы на лыжах. Преодоление подъемов и спусков.	2
	8	Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом.	2
	9	Одновременный одношажный ход. Выполнение зачетного упражнения: способы подъемов в гору.	2
	10	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники поворотов на месте.	2
	11	Попеременный четырёхшажный ход. Совершенствование техники поворотов на месте и в движении (зачетное упражнение).	2
	12	Изучение и совершенствование техники конькового (свободного) хода. Скользящий шаг-передвижение без палок. Эстафета.	2
	13	Коньковый ход. Скользящий шаг. Прохождение по учебному кругу без палок.	2
	14	Зачёт: техника лыжных ходов. Совершенствование техники спусков и торможений. Эстафета.	2
		Самостоятельная работа	14
	1	Особенности личной гигиены.	1
	2	Катание на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
	3	Выполнение строевых приёмов на лыжах: повороты и развороты.	1
	4	Техника спуска с горы.	1
	5	Совершенствование техники спуска с горы в различных стойках.	1
	6	Упражнения для развития мышц рук и ног.	1
	7	Техника подъёма в гору «лесенкой» и «ёлочкой».	1
	8	Катание на лыжах попеременным четырёхшажным ходом.	1
	9	Катание на коньках: совершенствовать технику скользящего шага.	1
	10	Катание на лыжах коньковым ходом.	1
	11	Спуски с горы с торможением (упором, «плугом»).	1
	12	Передвижение коньковым ходом без палок.	1
	13	Катание на лыжах - развитие выносливости.	1
	14	Катание на коньках.	1
		Содержание учебного материала.	
		Практические занятия	20
	1	Верхняя передача мяча двумя руками сверху и снизу. Стойки и перемещения. Правила игры.	2
	2	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах. Подача мяча.	2
	3	Подача мяча: нижняя прямая. Совершенствование верхней передачи мяча в игре через сетку.	2
	4	Совершенствование (обучение) верхней и нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	2
	5	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра. Тактика игры в защите.	2
	6	Выполнение зачетного упражнения: верхняя и нижняя передачи мяча. Учебная игра.	2
	7	Совершенствование техники верхней подачи мяча. Судейство соревнований.	2
	8	Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование. Учебная игра.	2
	9	Техника нападающего удара. Прием мяча с подачи двумя руками сверху и снизу.	2
	10	Двухсторонняя учебная игра-совершенствование технических приёмов.	2
		Самостоятельная работа	10
	1	Игра в волейбол в свободное время. Повторить правила игры.	1
Тема 2.5. Спортивные игры. Волейбол			

	2	Прыжки со скакалкой личным способом.		1
	3	Прыжки по ступенькам на двух ногах через одну, две ступеньки с отягощениями.		1
	4	Передача мяча на точность у высокой стены с нарисованной мишенью.		1
	5	Совершенствовать технику приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.		1
	6	Кроссовый бег с отягощениями.		1
	7	Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в учебной игре (совершенствование).		1
	8	Жесты судьи.		1
	9	Присед на одной ноге («пистолет»), присед из основной стойки 5x40 раз.		1
	10	Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.		1
	Содержание учебного материала.			
	1	Кроссовая подготовка: бег по равнинной и пересеченной местности. Бег на короткие дистанции: стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Метание гранаты.		1
	Практические занятия			
	1	Кросс. Бег на короткие дистанции(100м). Эстафетный бег.		1
	2	Кросс по пересеченной местности. ОРУ. СБУ. Подвижные игры.		1
	3	Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Повторный бег.		1
	4	Техника бега на короткие дистанции. Спец. беговые упражнения.		1
	5	Совершенствование техники эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки).		1
	6	Техника и тактика бега на длинные дистанции (2000м-дев., 3000м-юн.).		1
	7	Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра.		1
	8	Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения: 6х60 м. Подвижные игры.		1
	9	Выполнение зачётного норматива в беге на 100м. Подвижные игры.		1
	10	ОРУ. СБУ. Выполнение зачётного норматива в беге на 400 и 800м.		1
	11	Кросс по пересечённой местности.		1
	Самостоятельная работа			
	1	Челночный бег.		1
	2	Утренние пробежки. Составить комплекс ОРУ.		1
	3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разбег с эстафетной палочкой.		1
	4	Кросс по пересечённой местности.		1
	5	Повторный бег в гору с ускорениями(60м).		1
	6	Бег с преодолением препятствий и прыжки через препятствия.		1
	7	Челночный бег с предметами.		1
	8	Оздоровительное, прикладное и оборонное значение лёгкой атлетики.		1
	9	Кроссовая подготовка(2000-3000м).		1
	10	Метание различных предметов в цель и на дальность правой и левой рукой.		1
	11	Прыжки со скакалкой, умеренный бег по лестнице.		1
	Всего:			176

2.6. Легкая атлетика.

Нормы и критерии оценивания

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями, навыками:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко; учащийся по заданию учителя, использует действие в нестандартных по сравнению с уроком условиях;

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

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному его выполнению. Учащийся, по заданию учителя, не может выполнить его в нестандартных и сложных по сравнению с уроком условиях.

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

В числе методов оценки техники владения двигательными основными действиями входят методы наблюдения, вызова для демонстрации упражнения и комбинированный.

Подобными методами оценивается и владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Студенты должны самостоятельно организовать место занятий, подобрать средства и инвентарь, использовать их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Чтобы правильно и точно оценить уровень физической подготовленности учащегося, учителю следует учитывать два показателя:

1-й – исходный уровень подготовленности в соответствии с действующей Комплексной программой физического воспитания

2-й - динамика ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

При оценке динамики показателей определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень.

При прогнозировании показателей скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать высокие темпы их роста. При прогнозировании же показателей выносливости в беге в умеренной интенсивности силовой выносливости темпы их роста могут быть выше.

При оценке темпов роста отметок учащихся учитель должен исходить из приведенных выше аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно.

Итоговая оценка выставляется за освоение темы, раздела за четверть (старших классах – за полугодие), учебный год. Она базируется на текущих оценках, полученных учащимися за усвоение всех составляющих успеваемости: знаний, двигательных умений и навыков, сдвигов в развитии двигательных способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Средства обучения и литература:

Оборудование:

- мячи волейбольные

- мячи баскетбольные
 - мячи футбольные
 - мячи набивные
 - скакалки
 - гимнастические маты
- секундомеры; шахматные часы; свистки; проектор

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Физическая культура. [Текст]: Учебник для СПО/ под ред.. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевиц, Г.И.Погадаев. — 15-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2015.- 176с.

2.Ю.Н.Аллаянов, И.А.Письменский Физическая культура 3-еизд. Учебник для СПО-М.:Юрайт 2016. ebs@urait.ruwww.biblio-online.ru

Дополнительные источники:

1.Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2014.-88 с.

2.Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст]: Учебник для СПО-8-е изд.,стер.- М.: Академия, 2015.- 304с.

3.Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богаченко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. М.:Юрайт 2016. ebs@urait.ruwww.biblio-online.ru

4. yto-normy.ruГТО –нормы

Комплекс ГТО как основа физического воспитания

5. akvobr.ru

Интернет-ресурсы:

1. Спортивные новости – Режим доступа:<http://www.fizkult-ura.ru>

2. Школа волейбола. – Режим доступа:<http://www.volleyball.ru>

3. Спортивные школы. – Режим доступа:<http://www.rules.sport-clubs.ru>

4.Правила игры. – Режим доступа:<http://www.pravilaigri.ucoz.ru>