|  |
| --- |
| имени вострухина@0,5x |
| **115172, Москва, ул. Б.Каменщики, д. 7; тел., факс: (495) 134-12-34; e-mail: spo-54@edu.mos.ru** |

**Критерии оценивания по дисциплине «физическая культура»:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ОЦЕНКА УСТНОГО ОТВЕТА |  | ОЦЕНКА ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ |
|  |  |  |  |
|  | Отметка «5»: |  |  | Отметка «5»: |  |
|  | - ответ полный и правильный на основании изученной |  | - ответ полный и правильный, |
|  | теории; |  | возможна несущественная ошибка. |
|  | -материал изложен в определенной логической |  | Отметка «4»: |  |
|  | последовательности; |  | - ответ неполный или допущено не |
|  | -ответ самостоятельный. |  | более двух несущественных ошибок. |
|  | Отметка «4»: |  |  | Отметка «3»: |  |
|  | -ответ полный и правильный на основании изученной |  | - работа выполнена не менее чем |
|  | теории; |  | наполовину, допущена одна |
|  | - материал изложен в определенной логической |  | существенная ошибка и при этом две- |
|  | последовательности, при этом допущены 2-3 |  | три несущественные. |
|  | несущественные ошибки, исправленные по требованию |  | Отметка «2»: |  |
|  | учителя. |  | - работа выполнена меньше чем |
|  | Отметка «3»: |  |  | наполовину или содержит несколько |
|  | -ответ полный, но при этом допущена существенная |  | существенных ошибок. |
|  | ошибка или ответ неполный, несвязный, по наводящим |  | - работа не выполнена. |
|  | вопросам учителя. |  | При оценке выполнения письменной |
|  | Отметка «2»: |  |  | контрольной работы необходимо |
|  | - при ответе обнаружено непонимание учеником |  | учитывать требования единого |
|  | основного содержания учебного материала или |  | орфографического режима. |
|  | допущены существенные ошибки, которые ученик не |  |  |  |
|  | может исправить при наводящих вопросах учителя |  |  |  |
|  | Отметка «1»: |  |  |  |  |
|  | -отказ от ответа |  |  |  |

**Список литературы и средства обучения**

1.Учебник: Физическая культура 10-11 классы. В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.: П., 2011г.

2. Методические рекомендации:

* Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010. - 127 с.
* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение,

2015.

* Физическая культура 1-11 классы (развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона). М.И.Васильева, И.А. Гордияш и др.- Волгоград: «Учитель», 2010г.

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Тип урока** | **Вид деятельности уч.-ся,** |  | **Дата проведения** |
| **урока** |  |  |  | **формы контроля** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **план** | **факт** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (10 часов)*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Правовые | Конституция РФ, в которой | Вводный | Раскрыть цели и |  |  |  |
|  | основы | установлены права граждан на занятия |  | назначение статей |  |  |  |
|  | физической | физической культурой и спортом. |  | Конституции, ФЗ «О |  | **12** |  |
|  | культуры и | Федеральный Закон «О физической |  | физической культуре и |  |  |  |
|  | спорта | культуре и спорте в РФ» (принят в |  | спорте в РФ», Закона РФ |  |  |  |
|  |  | 2007г.). Закон РФ «Об образовании» |  | «Об образовании» |  |  |  |
|  |  | (принят в 1992г.). |  |  |  |  |  |
| 2. | Становление и | Возрождение Олимпийских игр. Роль | Изучение нового |  |  |  |  |
|  | развитие | Пьера де Кубертена в становлении и | материала |  |  |  |  |
|  | Олимпийских | развитии Олимпийских игр |  | .Доклад о Пьере де |  | **6** |  |
|  | игр | современности. |  | Кубертене |  |  |  |
|  |  | Цель и задачи Олимпийского движения |  |  |  |  |  |
| 3. | Олимпийские | Олимпийское движение. Олимпийские | Комбинированный. | Изобразить символы |  |  |  |
|  | идеалы и | игры. Олимпийская символика. | Урок-презентация | Олимпийских игр. Уметь |  |  |  |
|  | символика | Международный олимпийский комитет. |  | давать разъяснения и |  | **8** |  |
|  |  | Первые успехи российских спортсменов |  | раскрывать основные |  |  |  |
|  |  | в современных Олимпийских играх |  | понятия |  |  |  |
| 4. | Олимпийские | Летние и зимние Олимпийские игры. | Комбинированный. | Доклад «Сочи -2014» |  |  |  |
|  | игры | Олимпийские игры в Сочи в 2014 году. | Урок-презентация |  |  | **13** |  |
|  | современности | Современное олимпийское и |  |  |  |  |  |
|  |  | физкультурно-массовое движение |  |  |  |  |  |
| 5. | Летние и | Летние и зимние виды спорта. | Комбинированный. | Тестовые задания |  |  |  |
|  | зимние виды | Показательные виды спорта. | Урок-викторина |  |  | **1** |  |
|  | спорта | Официально признанные олимпийские |  |  |  |  |  |
|  |  | виды спорта |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

***Базовые понятия физической культуры(14 часов)***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | Понятие о | Физическая культура – важная часть | Изучение нового | Основные понятия. |  |  |
|  | физической | культуры общества. Физическая | материала | Характеристика основных |  |  |
|  | культуре | культура личности, ее основные |  | компонентов физической |  |  |
|  | личности | составляющие. Условия и факторы, от |  | культуры личности. Анализ | **7** |  |
|  |  | которых зависит уровень развития |  | условий и факторов, |  |  |
|  |  | физической культуры личности |  | определяющих физическую |  |  |
|  |  |  |  | культуру личности |  |  |
| 7. | Физическая | Исторические сведения о пользе | Комбинированный | Презентация «спорт в Древнем Риме» |  |  |
|  | культура | занятий физической культурой и |  |  | **2** |  |
|  | профилактике | спортом на примере Древней Греции и |  |  |  |  |
|  | заболеваний и | Древнего Рима. Состояние здоровья и |  |  |  |  |
|  | укреплении | уровень физического состояния |  |  |  |  |
|  | здоровья | молодежи и взрослых в современных |  |  |  |  |
|  |  | условиях. |  |  |  |  |
| 8. | Физические | Физическая подготовка как система | Комбинированный | Работа с таблицей. |  |  |
|  | качества | регулярных занятий по развитию |  | Составить Кроссворд |  |  |
|  | человека | физических качеств. Основные правила |  |  | **4** |  |
|  |  | развития физических качеств человека |  |  |  |  |
|  |  | Структура занятий по развитию |  |  |  |  |
|  |  | физических качеств. Особенности |  |  |  |  |
|  |  | планирования занятий по развитию |  |  |  |  |
|  |  | физических качеств. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Основные | Понятие «физическое упражнение». | Комбинированный | Составление комплексов |  |  |
|  | формы и виды | Классификация физических |  | физических упражнений с |  |  |
|  | физических | упражнений. Физическая нагрузка |  | разной нагрузкой. | **16** |  |
|  | упражнений | человека. Основные режимы нагрузки |  | Оформление дневника |  |  |
|  |  |  |  | самонаблюдения |  |  |
| 10. | Понятие | Основные типы телосложения. Системы |  | Составление комплексов |  |  |
|  | телосложения | занятий физическими упражнениями, |  | физических упражнений на | **14** |  |
|  |  | направленные на изменение |  | изменение телосложения и |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | телосложения и улучшение осанки. |  | коррекцию осанки |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Современные | Ритмическая гимнастика. Шейпинг. |  | Сообщение. Сравнение |  |  |
|  | спортивно- | Степаэробика. Велоаэробика. |  | современных спортивно- | **10** |  |
|  | оздоровительн | Аквааэробика. Бодибилдинг. |  | оздоровительных систем. |  |  |
|  | ые системы | Тренажеры и тренажерные устройства. |  |  |  |  |
| 12. | Адаптивная | Проблема инвалидности и ее | Комбинированный | Сообщение. Составление |  |  |
|  | физическая | социальное значение. Роль занятий |  | комплекса физических |  |  |
|  | культура | физическими упражнениями и спортом |  | упражнений для себя |  |  |
|  |  | для лиц с ОВЗ. Классификация и |  |  | **11** |  |
|  |  | характеристика видов спорта для |  |  |  |  |
|  |  | инвалидов. История Паралимпийских |  |  |  |  |
|  |  | игр. |  |  |  |  |
|  |  | ***Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность) (10 часов)*** |
|  |  |  |  |  |
| 13. | Основы | Двигательная активность человека. | Комбинированный | Описание схем режима дня |  |  |
|  | организации | Возрастные нормы двигательной |  | студента. Дневник |  |  |
|  | двигательного | активности школьников. Режим дня и |  | самонаблюдения. |  |  |
|  | режима | режим питания |  |  | **5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Развитие силы | Сила. Упражнения на развитие силы | Комбинированный | Составление |  |  |
|  | и | Выносливость. Упражнения на развитие |  | индивидуального | **3** |  |
|  | выносливости | выносливости |  | комплекса упражнений на |  |  |
|  |  |  |  | развитие силы и |  |  |
|  |  |  |  | выносливости. Дневник |  |  |
|  |  |  |  | самонаблюдения. |  |  |
| 15. | Развитие | Координация движения и ловкость. | Изучение нового | Составление |  |  |
|  | координации | Упражнения на развитие координации | материала | индивидуального |  |  |
|  |  | движений |  | комплекса упражнений на | **8** |  |
|  |  |  |  | развитие координации |  |  |
|  |  |  |  | движений. Дневник |  |  |
|  |  |  |  | самонаблюдения. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16. | Вредные | Вредные привычки, их опасность для | Изучение нового | Практикум по гимнастике |  |  |
|  | привычки и их | здоровья человека и | материала | для глаз. Составление |  |  |
|  | профилактика | профилактика.Гимнастика для глаз. |  | индивидуального |  |  |
|  |  | Дыхательная гимнастика. |  | комплекса упражнений на |  |  |
|  |  |  |  | дыхание. Дневник | **9** |  |
|  |  |  |  | самонаблюдения. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 17. | Закаливание | Система закаливания. Закаливание с | Комбинированный | Составление схемы |  |  |
|  | организма | помощью воздушных ванн. Закаливание |  | «Закаливание организма |  |  |
|  | человека | с помощью солнечных ванн. |  | человека». Дневник | **15** |  |
|  |  | Закаливание с помощью водных |  | самонаблюдения. |  |  |
|  |  | процедур Правила закаливания |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 18. | Резервный |  |  |  |  |  |
|  | урок |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Все материалы скидывать по любому удобному для вас ресурсу.**

**В виде фото, текстового документа, скана…**

**Для всех крайняя отчетность суббота каждой недели!!!!**

Преподаватель Шпильков Алексей Алексеевич.

Контактный телефон – 8(909)-654-67-99

Эл.почта – kamilo1988@mail.ru

+Whats app