

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 60»**

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Протокол № от  
«» августа 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по НМР

\_\_\_\_\_  
«» августа 2021 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор лицея

\_\_\_\_\_  
Кочеткова Е.А.  
«\_» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

основного общего образования учебного предмета «Физическая культура»  
для учащихся 10-11 классов  
(срок реализации – 2 года)

Автор-составитель рабочей программы:

Дедюкин Юрий Сергеевич  
учитель физической культуры  
первой категории

г. Оренбург 2021 г.

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура». По учебному плану МОАУ СОШ №60 на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 204 часа, из расчёта 3 часа в неделю.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень форсированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на

базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

1. Умение использовать другие разнообразные формы и виды физкультурно – оздоровительной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и в подготовке к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

2. Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний.

3. Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

4. Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

5. Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

*Выпускник научится:*

### **Выпускник научится :**

### **На основании изученных знаний учащиеся должны уметь**

#### **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, профилактике вредных привычек, ведении 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, различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, способности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочной и внеурочной занятости физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую направленность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Осуществлять:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с младшими школьниками (в присутствии учителя физической культуры);
- судейство по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- план – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **Определять:**

- Уровни индивидуального развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. (10 – 11 классы)**

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

##### 10 -11 классы

Основы знаний о физической культуре изучаются в рамках отдельных уроков

10 – 11 классы

Знания теоретической и практической частей ВФСК «ГТО», применение этих знаний в повседневной жизни.

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы.** Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе.

**Приёмы закаливания.** Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

**Спортивные игры. 10 – 11 классы (юноши и девушки).** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу), гандболу (мини – гандболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

**10 – 11 классы (юноши и девушки).** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Лёгкая атлетика.*

**10 – 11 классы (юноши и девушки).** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

*Кроссовая подготовка.*

**10 – 11 классы (юноши и девушки).** Кроссовый бег. Правила. Терминология. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при травмах.

*Элементы единоборств.*

**10 – 11 классы (юноши и девушки).** Виды единоборств. Олимпийские виды спортивной борьбы. Правила техники безопасности при занятиях. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Составление комплекса самостоятельной разминки.

10 – 11 класс юноши и девушки (практическая часть).

*Баскетбол.*

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват, вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

*Волейбол.*

**Техника передвижений, остановок и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приёма и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой:** игра по правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

*Футбол (мини – футбол).*

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** совершенствование ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** совершенствование: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

*Гандбол.*

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка шагом и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передача мяча:** ловля и передача мяча одной и двумя рукой от плеча на месте и в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей руками.

**Техника бросков мяча:** броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным и активным противодействием. Различное расстояние до ворот.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча, ведение мяча, опека игрока соперника, умение противостоять сопернику в рамках правил игры

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Перемещения бегом и шагом, боком, лицом вперед и спиной

**Тактика игры:** взаимодействие игроков команды, умение ориентироваться в игровой ситуации

**Овладение игрой:** Игра по правилам гандбола. Игры и игровые задания. Знания правил спортивной игры «гандбол», помощь в организации проведения и судейства игры.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

**Строевые упражнения, совершенствование:** понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Юноши: с набивным и большими мячами, гантелями (3-5 кг), со скакалками.

**Акробатические упражнения: юноши:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков.

**Висы и упоры: юноши:** из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом, различные висы на высокой перекладине.

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.

**Опорные прыжки: юноши: совершенствование:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

**Равновесие.** Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке.

*Лёгкая атлетика.*

**Техника спринтерского бега: совершенствование:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: юноши 2000 - 3000 метров.

**Техника прыжка в длину: совершенствование:** прыжки в длину с 17 - 19 шагов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей.

**Техника метания гранаты:** метание гранаты 700гр на дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперёд - вверх

**Развитие выносливости: совершенствование:** кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контр – уклона

**Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование:** прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3x10м, 5x20м, 10x10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

*Кроссовая подготовка.*

**Техника кроссового бега:** Техника безопасности и правила кроссового бега. Судейство кросса. Преодоление дистанции 2 км, 3км. Оказание первой доврачебной помощи. Составление элементарного положения о проведении соревнований по кроссовому бегу.

**Спуски и подъёмы:** Преодоление бугров и впадин при спуске с горы , преодоление

горизонтальных препятствий. Оказание помощи слабому.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Круговая эстафета», «Баскетбол».

**Элементы единоборств:**

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры: «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Часовые и разведчики».

**ВФСК «ГТО» (возрастная группа 16 – 17 лет):** бег -100м; 2км/3км; подтягивание на высокой и низкой перекладинах; сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперед стоя; прыжок в длину с места, разбега; метание гранаты 700гр; кросс 3км; плавание 50м; стрельба из пневматического оружия или электронного оружия; туристический поход с проверкой туристических навыков.

Для бесснежных регионов лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой. Данная программа состоит из следующих компонентов: информационный (знания), мотивационно – процессуальный компонент (физическое совершенствование) и операциональный компонент (способы деятельности), где учащиеся выпускных классов получают возможность сформировать активную жизненную позицию, сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность, получают возможность подготовиться для службы в ВС РФ и поступлению в соответствующие ВУЗы. В соответствии с этим у данной категории учащихся появится дополнительная возможность качественно подготовиться для сдачи нормативов при поступлении профильные ВУЗы.

## Тематическое планирование 10 класс

Название темы	Количество часов
Требования безопасности и первая помощь при травмах. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на средние дистанции. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на средние дистанции. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на длинные дистанции. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1



Прикладная физическая подготовка: кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1
Требования безопасности и первая помощь при травмах. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетбол)	1
Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетбол). Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетбол)	10
Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетбол). Правила организации и проведения соревнований.	1
Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетбол). Обеспечение безопасности на соревнованиях, судейство.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание (техника выполнения). Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание (техника выполнения). Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
Прикладная физическая подготовка: прикладное плавание (техника выполнения).	1
Требования безопасности и первая помощь при травмах. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетбол)	1
Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетбол)	11
Региональный зачет по физической культуре.	2
Требования безопасности и первая помощь при травмах. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов	2

спорта: бег на средние дистанции.	
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на длинные дистанции.	2
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в высоту с разбега.	2
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину с разбега.	2
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты.	2
Требования безопасности и первая помощь при травмах. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).	3
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические комбинации. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические комбинации. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические комбинации. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические комбинации.	8
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические комбинации. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: релаксации и самомассажа.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические комбинации. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: банные процедуры.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические комбинации. Оздоровительные	1

мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	
Требования безопасности и первая помощь при травмах. Спортивные единоборства технико-тактические действия самообороны	1
Спортивные единоборства: приемы страховки и самостраховки.	1
Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1
Требования безопасности и первая помощь при травмах. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта передвижение на лыжах.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах.	9
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Контроль и оценка эффективности занятий	1
Требования безопасности и первая помощь при травмах. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (волейбол)	1
Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (волейбол)	5
Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (мини-футбол)	6
Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (футбол)	6
<b>Итого</b>	<b>102</b>

### **Описание критериев оценивания по учебному предмету «Физическая культура»**

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с учащимися на предстоящий урок (возможно также теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:

На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Обучающиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- Обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет

положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;

- Обучающийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Обучающийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Обучающийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Обучающийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Обучающийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- Обучающийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Обучающийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
- Обучающийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

- Обучающийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- Обучающийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Обучающийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Обучающийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а

также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры

10 класса

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 метров	секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 метров	секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:20	11:15	12:10
Бег 3000 метров	мин:сек	12:40	13:30	14:30	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	12	10	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:40	5:00	5:30	6:00	6:30	7:10
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:30	10:50	11:20	12:15	13:00	13:40
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:40	15:10	16:00	18:30	19:30	21:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	26:00	27:00	29:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Бег на лыжах 10 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	65	60	50	75	70	60

Критерии оценивания регионального зачета по физической культуре для обучающихся 10 класса.

Теста 1. Групповые вольные упражнения, девушки (выполняется с музыкальным сопровождением). Групповые вольные упражнения, юноши (выполняется с музыкальным сопровождением).

Выполнение комбинации каждым учеником оценивается из 10 баллов.

Сбавки за нарушение техники исполнения, гимнастического стиля и осанки, допускаемые участками.

1. Недостаточная амплитуда выполнения отдельных движений	До 0,2 балла каждый раз
2. Нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела	До 0,2 балла каждый раз
3. Явное невыполнение элемента (движения)	0,4 балла за каждое
4. Явно выраженная потеря равновесия (падение)	0,4 балла с каждого участника

Ошибки исполнения и композиции могут быть следующими:

мелкие	0,1 балла
средние	0,2 балла
грубые	0,4 балла

Оценка исполнения.

А. Сбавки нарушение композиционной целостности упражнения.

1. Несогласованность движений с темпом - ритмом музыкального сопровождения	До 0,2 балла за каждый эпизод
2. Несогласованное выполнение движений гимнастики	До 0,2 балла за каждый эпизод

В. Сбавки за нарушение техники исполнения, гимнастического стиля и осанки, допускаемые отдельными участками.

1. Недостаточная амплитуда выполнения отдельных движений	До 0,2 балла каждый раз
2. Нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела	До 0,2 балла каждый раз
3. Явное невыполнение элемента (движения)	0,4 балла за каждое
4. Явно выраженная потеря равновесия (падение)	0,4 балла с каждого участника

Теста 2. Акробатические прыжки.

Прыжки оцениваются из 6 баллов.

Ошибки исполнения могут быть следующими:

мелкие	0,1 балла
средние	0,2 балла
грубые	0,4 балла

Тест 3. Составление комплекса упражнений с гантелями (девушки, юноши).

Комплекс упражнений оценивается из 10 баллов.

До начала выполнения комплексов упражнений или после обучающийся теоретически обосновывает методику составления и выполнения комплекса.

Ответ оценивается с позиции профессиональной компетентности учителя по пятибалльной шкале

## Контрольные нормативы

10 класса

Челночный бег 4\*9м

Бег 30 метров

Бег 100 метров

Бег 2000 метров

Бег 3000 метров

Прыжки в длину с места

Подтягивание на высокой перекладине

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Наклон вперед из положения сидя

Подъем туловища за 1 мин

из положения лежа

Бег на лыжах 1 км

Бег на лыжах 2 км

Бег на лыжах 3 км

Бег на лыжах 5 км

Бег на лыжах 10 км

Прыжки на скакалке, за 30 секунд

### Теория для обучающихся 10- х классов.

Время выполнения: 20 минут

1. Перечислите субъективные и объективные данные самоконтроля.
2. Задание- задача.

Ученик А обучается в 10 классе и занимается в детско-юношеской

спортивной школе греко-римской борьбой. Его рост 172 см, масса тела 68 кг.

Ученик Б обучается в 10 классе и занимается в детско-юношеской спортивной школе баскетболом. Его рост 179 см, масса тела 55 кг.

Ученик В обучается в 11 классе и занимается в детско-юношеской спортивной школе лыжными гонками. Его рост 175 см, масса тела 60 кг.

#### Задание.

1. Рассчитайте весоростовой индекс ученика А, результат округлите до целых единиц. Все расчеты запишите в бланк ответа.
2. Рассчитайте весоростовой индекс ученика Б, результат округлите до целых единиц. Все расчеты запишите в бланк ответа.
3. Рассчитайте весоростовой индекс ученика В, результат округлите до целых единиц. Все расчеты запишите в бланк ответа.
4. Оцените весоростовой индекс ученика А, Б, В. Вашу оценку запишите в бланк ответа.

Бланк ответов, 10 класс.

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Ответ	Баллы
-------	-------

Всего баллов:

**Тест 1. Групповые вольные упражнения, девушки (выполняется с музыкальным сопровождением).**

I.

И.п. – основная стойка.

- 1 – встать на носки, руки вверх, ладони вперёд;
- 2 – полуприсед, правую руку в сторону, левую руку вперед;
- 3 – встать на носки, руки вверх, ладони вперед;
- 4 – полуприсед, левую руку в сторону, правую руку вперед;
- 5 – встать, отставляя левую, поворот туловища направо, правую руку в сторону, левую руку на пояс;
- 6 – стойка ноги врозь, руки на пояс;
- 7 – наклон вправо, левую руку вверх;
- 8 – выпрямиться, приставляя левую, руки вверх.

II.

- 1 – правую (левую) назад на носок, руки в стороны;
- 2 – равновесие на левой (правой);
- 3-4 – держать;
- 5 – выпрямляясь, правую (левую) назад на носок, руки в стороны;
- 6 – шаг правой (левой) вперед, правую (левую) руку перед грудью;
- 7 – одновременный поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперед, руки к плечам;
- 8 – стойка ноги врозь, руки в стороны.

III.

- 1 – наклон вперед с поворотом туловища направо, руки в стороны (правой рукой коснуться стопы левой ноги);
- 2 – поворот туловища налево;
- 3 – наклон вперед, руки скрестно, (кистями коснуться разноименных стоп);
- 4 – выпрямиться, руки перед грудью;
- 5 – встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;
- 6 – выпад вправо, руки вверх;
- 7 – дугою внутрь, правую руку в сторону;
- 8 – дугою внутрь, левую руку в сторону.

IV.

- 1 – выпад влево, дугою к низу правую руку влево и
- 2 – наклон вправо, руки вверх;
- 3 – встать на левую, правую в сторону, дугою внутрь, левую руку в сторону;
- 4 – приставить правую;
- 5 – правую назад, руки вверх и
- 6 – приставляя правую, полуприсед с полунаклоном, руки назад («старт пловца»)
- 7 – прыжок вверх прогибаясь;
- «и» - доскок;
- 8 – встать, руки вверх.

V.

- 1 – упор присев на правой, левую в сторону на носок;
- 2 – прыжком сменить положение ног;
- 3 – поворот направо в сед согнув левую;
- 4 – сед согнув ноги;
- 5 – сед углом;
- 6 – руки в стороны;
- 7-8 – держать;

VI.

- 1 – сед, руки вверх;
- 2 – наклон вперед;



- 3-4 – держать;
- 5 – лечь на спину, руки вверх;
- 6 – поворот направо кругом в положение лежа прогнувшись, руки в стороны;
- 7 – упор лежа на согнутых руках;
- 8 – выпрямить руки, прогнуться.

#### VI.

- 1 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;
- 2 – упор стоя на прямом колене, мах левой назад;
- 3 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;
- 4 – упор стоя на левом колене, мах правой назад;
- 5 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;
- 6 - толчком, упор присев
- 7-выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись;
- 8 – выпрямиться, руки вверх.

#### VII.

- 1 – сгибая правую вперед и опуская руки к плечам, коснуться локтем левой руки колена правой ноги;
- 2 – приставляя правую, руки вверх;
- 3 – тоже к левой ноге;
- 4 – приставляя левую, руки в сторону;
- 5 – мах правой в сторону, руки в сторону;
- 6 – приставить правую, руки вверх;
- 7 – мах левой в сторону, руки в стороны;
- 8 – приставляя левую, руки вверх – наружу.

Выполнение комбинации каждым учеником оценивается из 10 баллов.

#### **Тест 2. Акробатические прыжки.**

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: кувырок-прыжок вверх с поворотом на 180 градусов – два кувырка вперед – прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.

Второе упражнение: два переворота в сторону – приставляя ногу, поворот направо (налево) – два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.

Прыжки оцениваются из 6 баллов.

**Тест 1. Групповые вольные упражнения, юноши (выполняется с музыкальным сопровождением).**

#### I.

И.п. – основная стойка

- 1 – встать на носки, руки назад;
- 2 – дугами книзу, руки вперед;
- 3 – руки в стороны;
- 4 – руки вверх;
- 5 – дугою внутрь, правую руку в сторону;
- 6 – дугою внутрь, левую руку в сторону;
- 7 – дугами книзу руки вверх-наружу;
- 8 – отставляя правую в сторону, руки на пояс.

#### II.

- 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону;
- 2 – стойка ноги врозь, руки на пояс;
- 3 – поворот туловища налево, левую руку в сторону;
- 4 – приставляя левую, руки на пояс;

- 5 – правую в сторону, руки в стороны;
- 6 – выпад вправо, руки на пояс;
- 7 – встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;
- 8 – приставляя правую, упор присев.

### III.

- 1 – встать, руки вверх;
- 2 – правую в сторону на носок, руки к плечам;
- 3 – наклон вправо, левую руку вверх, правую руку на пояс;
- 4 – выпрямиться в стойку ноги врозь, руки вверх;
- 5 – круг руками влево;
- 6 – сгибая правую, наклон влево;
- 7 – встать на левую, правую в сторону, дугою внутрь правую руку в сторону, «и» - приставляя правую, руки вниз;
- 8-руки вверх.

### IV.

- 1 – левую на шаг в сторону, дугами вправо, руки в стороны;
- 2 – наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны;
- 3 – упор стоя согнувшись;
- 4 – прыжком упор присев;
- 5 – перекат назад в стойку на лопатках;
- 6-7 – держать;
- 8 – перекат вперёд в упор присев.

### V.

- 1 – встать, левую назад на носок, руки в стороны;
- 2 – равновесие на правой;
- 3-4 – держать;
- 5 – выпрямиться, левую назад на носок, руки в стороны;
- 6 – левую в сторону на носок, согнуть правую перед грудью;
- 7 – одноимённый поворот на  $360^0$  на носке, левую назад, руки в стороны;
- 8 – стойка ноги врозь, руки в стороны.

### VI.

- 1 – прыжком упор присев;
- 2 – упор лёжа;
- 3 – поворот направо кругом упор лёжа сзади;
- 4 – сед;
- 5 – сед углом;
- 6 – руки в стороны;
- 7-8 – держать.

### VII.

- 1 – поворот налево кругом в упор лёжа на согнутых руках;
- 2 – сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;
- 3 – перекат согнувшись вправо ноги врозь;
- 4 – стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны;
- 5 – перекат согнувшись влево ноги врозь;
- 6 – стойка на правом колене, левую в сторону на носок;
- 7 – упор присев;

8 – встать, руки вверх, ладони вперёд.

### VIII.

1 – мах правой в сторону, руки в стороны;

2 – приставить правую, руки вверх;

3 – мах левой в сторону, руки в стороны;

4 – приставлять левую, руки вверх;

5 – наклон вперёд;

6 – упор присев;

7 – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь

«и» -доскок;

8 – встать, руки вверх-наружу.

Выполнение комбинации каждым учеником оценивается из 10 баллов.

### **Тест 2.** *Акробатические прыжки, юноши.*

Выполняются 2 акробатических упражнения.

*Первое упражнение:* с 2-3-х шагов разбега кувырок прыжком - прыжок вверх с поворотом на  $360^0$  - два кувырка вперёд – прыжок вверх, ноги в стороны.

*Второе упражнение:* два переворота в сторону - приставляя ногу, поворот направо (налево) два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на  $180^0$

Прыжки оцениваются из 6 баллов.

### **Тест 3.** *Составление комплекса упражнений с гантелями (девушки, юноши).*

Используя предлагаемые упражнения на различные группы мышц, обучающийся самостоятельно составляет комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) на основе методики и показывает его. Масса гантелей не должна превышать 5-ти кг.

#### I. Мышцы груди.

1. Подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты).
2. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть).
3. Разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты).

#### II. Бицепсы.

1. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя) хват снизу, сверху, одной рукой с опорой локтя о колено, попеременно.
2. Сидя на наклонной скамье, сгибание рук с гантелями, хват внутрь, вперед.

#### III. Трицепсы.

1. Выпрямление рук вверх с гантелью (сидя, стоя) двигается только предплечье.
2. Лежа на скамье выпрямление рук, хват гантелей ладонями внутрь.
3. Выпрямление одной руки назад в наклоне, плечо фиксировано горизонтально.

#### IV. Мышцы спины.

1. Тяга к поясу, в наклоне, другая рука в упоре.
2. Отведение гантелей назад вверх в наклоне.

#### V. Грудные мышцы.

1. Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье.
2. Отведение выпрямленных рук назад, лёжа на горизонтальной доске.
3. Жим тяжёлых гантелей.

#### VI. Мышцы живота.

1. Подъём туловища из положения лежа, руки с гантелями за головой.
2. Подъём ног из положения лежа.

#### VII. Разгибание спины.

1. Наклон вперёд, гантели в руках за головой.

#### VIII. Мышцы бедра.

1. Присед, руки с гантелями у плеч.
2. Сидя на высокой скамье выпрямить ногу с гантелью, закрепленной к ступне.

IX. Мышцы голени.

1. Подъем на носки, стоя на бруске.
2. Подъем на носок одной ноги, гантель внизу.

X. Упражнения на растяжку.

Комплекс упражнений оценивается из 10 баллов.

**Тематическое планирование  
11 класс**

Название темы	Количество часов
Требования безопасности и первая помощь при травмах. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на средние дистанции. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на средние дистанции. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на длинные дистанции. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
Прикладная физическая подготовка: кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1
Требования безопасности и первая помощь при травмах. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетбол)	1
Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетбол). Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетбол)	10
Технические приемы и командно-тактические действия в	1

командных (игровых) видах (баскетбол). Правила организации и проведения соревнований.	
Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетбол). Обеспечение безопасности на соревнованиях, судейство.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание (техника выполнения). Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание (техника выполнения). Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
Прикладная физическая подготовка: прикладное плавание (техника выполнения). Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	1
Требования безопасности и первая помощь при травмах. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетбол)	1
Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетбол)	13
Требования безопасности и первая помощь при травмах. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на средние дистанции.	2
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на длинные дистанции.	2
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в высоту с разбега.	2
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину с разбега.	2
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты.	2
Требования безопасности и первая помощь при травмах. Совершенствование техники упражнений базовых видов	1

спорта: гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).	
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).	3
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические комбинации. Формы организации занятий физической культурой.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические комбинации. Оздоровительные системы физического воспитания.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические комбинации. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические комбинации.	8
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические комбинации. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: релаксации и самомассажа.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические комбинации. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в поддержании репродуктивной функции.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические комбинации. Индивидуально ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности	1
Требования безопасности и первая помощь при травмах. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны	1
Спортивные единоборства: приемы страховки и самостраховки.	1
Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1
Требования безопасности и первая помощь при травмах. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения.	1
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах.	9
Совершенствование техники упражнений базовых видов	1

спорта: передвижение на лыжах. Контроль и оценка эффективности занятий	
Требования безопасности и первая помощь при травмах. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (волейбол)	1
Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (волейбол)	5
Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (мини-футбол)	6
Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (футбол)	6
<b>Итого</b>	<b>102</b>

### **Описание критериев оценивания по учебному предмету «Физическая культура»**

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с учащимися на предстоящий урок (возможно также теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:

На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Обучающиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- Обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- Обучающийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Обучающийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Обучающийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Обучающийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Обучающийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- Обучающийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Обучающийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
- Обучающийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

- Обучающийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- Обучающийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Обучающийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Обучающийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры

#### 11 класса

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики	мальчики	мальчики	девочки	девочки	девочки
		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
Бег 30 метров	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 метров	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
Бег 3000 метров	мин:сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	14	11	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	32	27	22	20	15	10



(отжимания)							
Наклон вперед из положения сидя	см	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:30	15:00	15:50	18:00	19:00	20:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	25:00	26:00	28:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Бег на лыжах 10 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	70	65	55	80	75	65

11 класса

Челночный бег 4\*9м

Бег 30 метров

Бег 100 метров

Бег 2000 метров

Бег 3000 метров

Прыжки в длину с места

Подтягивание на высокой перекладине

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Наклон вперед из положения сидя

Подъем туловища за 1 мин

из положения лежа

Бег на лыжах 1 км

Бег на лыжах 2 км

Бег на лыжах 3 км

Бег на лыжах 5 км

Бег на лыжах 10 км

Прыжки на скакалке, за 30 секунд