

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДЕГТЯРСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа № 23» (МБОУ «СОШ № 23»)
623270, Свердловская область, г. Дегтярск, ул. Советская, 33; телефон/факс (34397) 3-71-05
Электронный адрес: SC23I@yandex.ru
ИНН/КПП: 6627012895/ 668401001, ОКПО: 27707621, ОГРН: 1026601643881

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей естествознания
руководитель ШМО
Карамнова И.Л.
24 августа 2021 г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Капустина О.В.
26 августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 23»
Н.А. Костырева
27 августа 2021 г.
Приказ № 48
ОАИ № 23"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
10 – 11 класс

Составитель:
Меньшикова Л.В.
учитель физической культуры
1 к.к.

Дегтярск, 2021

1. Планируемые результаты для среднего общего образования (10-11 классы): личностные, метапредметные, предметные

Личностные результаты:

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Обучающийся 10 класса на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся 10 класса на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Предметные результаты в 11 классе освоения курса предполагают сформированность следующих умений:

Знания о физической культуре:

Ученик, окончивший 11 класс на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик, окончивший 11 класс на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик, окончивший 11 класс научится:

- использовать графическую запись комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища и закаливающие процедуры для укрепления здоровья;
- составлять под руководством взрослых режим дня с включением плана тренировочных и оздоровительных занятий (комплексы утренней зарядки и физкультминуток..), подбирая индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить подвижные игры на спортивной площадке, анализировать и выявлять ошибки, своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик, окончивший 11 класс на базовом уровне получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность с учетом личной гигиены в процессе занятий;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием закаливающих процедур.

Физическое совершенствование

Ученик, окончивший 11 класс научится:

- выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

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

Ученик, окончивший 11 класс получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов;
- выполнять основные технические и тактические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание предмета для среднего основного образования 10-11 класс

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Всего часов
10 класс			
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, прыжки в длину, челночный бег, метание	11 ч
2	Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции	10 ч
3	Гимнастика	Акробатика, опорные прыжки,	21 ч
4	Спортивные игры	Волейбол, баскетбол	42 ч
5	Легкая атлетика	Прыжки в высоту, спринт, метание	10 ч
6	Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции	8ч
11 класс			
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, прыжки в длину, челночный бег, метание	11 ч
2	Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции	10 ч
3	Гимнастика	Акробатика, опорные прыжки,	21 ч
4	Спортивные игры	Волейбол, баскетбол	42 ч
5	Легкая атлетика	Прыжки в высоту, спринт, метание	10 ч
6	Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции	8 ч

3. Тематическое планирование

Тематический раздел	Элементы содержания	Планируемые результаты				Формы контроля достижений
		личностные	метапредметные	предметные		
				научится	Получит возможность научиться	
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика 11 ч	Спиртерский бег; эстафетный бег 5ч	- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности. - гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего	Регулятивные универсальные учебные действия. Выпускник научится: - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; - организовывать эффективный	Обучающийся научится: - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-	самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической	Приложение №1
	Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание малого мяча 4ч					
	Бег на средние дистанции 2ч					
Кроссовая подготовка (9ч)	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий					
Гимнастика 18 ч	Висы. Строевые упражнения 6ч					
	Опорный прыжок 6ч					
	Акробатика. Лазание 6ч					

Спортивные игры 42 ч	Волейбол 18ч	традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;	поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. Познавательные универсальные учебные действия. Выпускник научится:	корректирующей направленности; - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - осуществлять судейство в избранном виде спорта; - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
	Баскетбол 27 ч				
Кроссовая подготовка 8ч	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	- признание не отчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией	- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; - критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; - использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; - находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс	- характеризовать особенности физической культуры, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; - выполнять технические	
Легкая атлетика 10 ч	Спринтерский бег, эстафетный бег 5ч				
	Прыжок в высоту. Метание малого мяча 5ч				

		<p>Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;</p>	<p>собственного развития; - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; - менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности. Коммуникативные универсальные учебные действия. Выпускник научится: - осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий,</p>	<p>действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - практически использовать приемы самомассажа и релаксации; - практически использовать приемы защиты и самообороны; - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - владеть техникой выполнения</p>		
--	--	---	---	--	--	--

			<p>эксперт и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none">- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.	<p>тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		
--	--	--	--	--	--	--

3. Календарно-тематическое планирование для 10 классов

№ урока	Тема
1	Легкая атлетика.Спринт. Низкий старт.Стартовый разгон.Бег по дистанции. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.
2	Легкая атлетика.Спринт. Низкий старт.Стартовый разгон.Бег по дистанции. Финиширование.
3	Легкая атлетика.Спринт. Низкий старт.Стартовый разгон.Бег по дистанции. Финиширование.СБУ.
4	Легкая атлетика.Спринт. Низкий старт.Стартовый разгон.Бег по дистанции. Финиширование.СБУ.
5	Бег на результат 100м.
6	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с разбега. Отталкивание. Челночный бег.
7	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с разбега. Отталкивание. Челночный бег.
8	Прыжок в длину на результат.
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.
10	Метание гранаты из различных положений.
11	Метание гранаты на дальность
12	Кроссовая подготовка. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ.
13	Кроссовая подготовка. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ.
14	Кроссовая подготовка. Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ.
15	Кроссовая подготовка. Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ.
16	Кроссовая подготовка. Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ.
17	Кроссовая подготовка. Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ.
18	Кроссовая подготовка. Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ.
19	Кроссовая подготовка. Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ.
20	Кроссовая подготовка. Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ.
21	Бег 2000м на результат.
22	Гимнастика.Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Инструктаж по ТБ.
23	Гимнастика.Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.
24	Строевые упражнения, перестроения. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.
25	Строевые упражнения, перестроения. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.
26	Строевые упражнения в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.
27	Строевые упражнения в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.
28	Строевые упражнения в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.
29	Строевые упражнения в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.
30	Строевые упражнения в движении.Подъем переворотом. Лазание по канату. Развитие силы.
31	Строевые упражнения в движении.Подъем переворотом. Лазание по канату. Развитие силы.

32	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату -зачет.
33	Акробатика. Кувырки вперед назад. Стойка на руках.
34	Акробатика. Кувырки вперед назад. Стойка на руках.
35	Акробатика.Длинный кувырок. Стойка на руках.
36	Акробатика.Длинный кувырок. Стойка на руках.
37	Акробатика. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.
38	Акробатика. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.Развитие ск-силовых качеств
39	Акробатика. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.Развитие ск-силовых качеств
40	Акробатика. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.Развитие ск-силовых качеств
41	Акробатика. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.
42	Зачет.Акробатика. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.
43	Волейбол. Верхняя передача, прием мяча снизу. Нападающий удар.Учебная игра. Инструктаж по ТБ.
44	Волейбол. Верхняя передача, прием мяча снизу. Нападающий удар.Учебная игра.
45	Волейбол. Верхняя передача, прием мяча снизу. Позиционное нападение.Учебная игра.
46	Волейбол. Верхняя передача, прием мяча снизу. Позиционное нападение.Учебная игра.
47	Волейбол. Верхняя передача, прием мяча снизу. Позиционное нападение.Учебная игра.
48	Волейбол. Верхняя передача, прием мяча снизу. Нападение через 3ю зону.Учебная игра.
49	Волейбол. Верхняя передача, прием мяча снизу. Нападение через 3ю зону.Учебная игра.
50	Волейбол. Верхняя передача, прием мяча снизу. Напад.удар. Нападение через 3ю зону.Учебная игра.
51	Волейбол. Верхняя передача, прием мяча снизу. Напад.удар. Нападение через 3ю зону.Учебная игра.
52	Волейбол. Верхняя передача, прием мяча снизу. Напад.удар. Нападение через 3ю зону.Учебная игра.
53	Волейбол. Подача.Передача в прыжке. Напад.удар. Нападение через 4ю зону. Блокирование.Учебная игра.
54	Волейбол. Подача.Передача в прыжке. Напад.удар. Нападение через 4ю зону. Блокирование.Учебная игра.
55	Волейбол. Подача.Передача в прыжке. Напад.удар. Нападение через 4ю зону. Блокирование.Учебная игра.
56	Волейбол. Подача.Передача в прыжке. Напад.удар. Нападение через 4ю зону. Блокирование.Учебная игра.
57	Волейбол. Подача.Прием от сетки. Напад.удар. Нападение через 4ю зону. Блокирование.Учебная игра.
58	Волейбол. Подача.Прием от сетки. Напад.удар. Нападение через 4ю зону. Блокирование.Учебная игра.
59	Волейбол. Подача.Прием от сетки. Напад.удар. Нападение через 2ю зону. Группово блокирование.Учебная игра.
60	Волейбол. Подача.Прием от сетки. Напад.удар. Нападение через 2ю зону. Группово блокирование.Учебная игра.
61	Волейбол. Подача.Прием от сетки. Напад.удар. Нападение через 2ю зону. Группово блокирование.Учебная игра.
62	Волейбол. Подача.Прием от сетки. Напад.удар. Нападение через 2ю зону. Группово блокирование.Учебная игра.
63	Волейбол. Подача.Прием от сетки. Напад.удар. Нападение через 2ю зону. Группово блокирование.Учебная игра.
64	Баскетбол. Передачи мяча. Бросок в движении. Быстрый прорыв (2*1) Инструктаж по ТБ.
65	Баскетбол. Передачи мяча. Бросок в движении. Быстрый прорыв (2*1)

66	Баскетбол. Передачи мяча. Бросок в движении. Быстрый прорыв (3*2)
67	Баскетбол. Передачи мяча. Бросок в движении. Быстрый прорыв (3*2)
68	Баскетбол. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Зонная защита (2*3) учебная игра.
69	Баскетбол. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Зонная защита (2*3) учебная игра.
70	Баскетбол. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Зонная защита (2*3) учебная игра.
71	Баскетбол. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Зонная защита (2*3) учебная игра.
72	Баскетбол. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Зонная защита (3*2) учебная игра.
73	Баскетбол. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Зонная защита (3*2) учебная игра.
74	Баскетбол. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Зонная защита (2*1*2) учебная игра.
75	Баскетбол. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Зонная защита (2*1*2) учебная игра.
76	Баскетбол. Передачи и ведение с сопротивлением. Бросок в прыжке. Зонная защита (2*1*2) учебная игра.
77	Баскетбол. Передачи и ведение с сопротивлением. Бросок в прыжке. Зонная защита (2*1*2) учебная игра.
78	Баскетбол. Передачи и ведение с сопротивлением. Бросок в прыжке. Индивид.действия в защите.
79	Баскетбол. Передачи и ведение с сопротивлением. Бросок в прыжке. Индивид.действия в защите.
80	Баскетбол. Передачи и ведение с сопротивлением. Бросок в прыжке. Нападение через заслон.
81	Баскетбол. Передачи и ведение с сопротивлением. Бросок в прыжке. Нападение через заслон.
82	Баскетбол. Передачи и ведение с сопротивлением. Бросок в прыжке. Нападение через заслон. Уч. игра.
83	Баскетбол. Передачи и ведение с сопротивлением. Бросок в прыжке. Нападение через заслон. Уч. игра.
84	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.
85	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.
86	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.
87	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег.
88	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Приземление. Челночный бег.
89	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Челночный бег. Зачет.
90	Легкая атлетика.Спринт. Низкий старт.Стартовый разгон.Бег по дистанции. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.
91	Легкая атлетика.Спринт. Низкий старт.Стартовый разгон.Бег по дистанции. Финиширование.
92	Легкая атлетика.Спринт. Низкий старт.Стартовый разгон.Бег по дистанции. Финиширование.СБУ.
93	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.
94	Метание гранаты из различных положений.
95	Метание гранаты на дальность
96	Кроссовая подготовка. Бег 22 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Спорт.игры.
97	Кроссовая подготовка. Бег 23 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Спорт.игры.
98	Кроссовая подготовка. Бег 23 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Спорт.игры.
99	Кроссовая подготовка. Бег 23 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Спорт.игры.
100	Кроссовая подготовка. Бег 23 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Спорт.игры.

101	Кроссовая подготовка. Бег 23 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Спорт.игры.
102	Бег 3000 м - зачет.

Календарно – тематическое планирование для 11 класса

№ урока	Тема	ДЗ	ЭОР	Тип урока	Дата
1	Легкая атлетика. Спринтерский бег.Низкий старт.Инструктаж поТБ.				
2	Низкий старт(30м).Бег по дистанции.Эстафетный бег.				
3	Низкий старт(30м).Бег по дистанции.Финиширование.				
4	Низкий старт(30м).Бег по дистанции.Финиширование. Эстафетный бег.				
5	Бег на результат (100м)				
6	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега.Отталкивание.				
7	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега.Челночный бег.				
8	Прыжок в длину на результат.				
9	Метание гранаты из разных положений.				
10	Метание гранаты на дальность с разбега. Челночный бег.				
11	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.				
12	Кроссовая подготовка.Бег 20 мин.Преодоление гориз.препятствий.				
13	Кроссовая подготовка.Бег 20 мин.Преодоление гориз.препятствий.				
14	Кроссовая подготовка.Бег 20 мин.Преодоление гориз.препятствий.				
15	Кроссовая подготовка.Бег 24 мин.Преодоление гориз.препятствий.				
16	Кроссовая подготовка.Бег 24 мин.Преодоление гориз.препятствий.				
17	Кроссовая подготовка.Бег 26 мин.Преодоление вертик.препятствий.				
18	Кроссовая подготовка.Бег 26 мин.Преодоление вертик.препятствий.				
19	Кроссовая подготовка.Бег 28 мин.Преодоление вертик.препятствий.				
20	Кроссовая подготовка.Бег 28 мин.Преодоление вертик.препятствий.				
21	Бег на результат 3000 м.				
22	Гимнастика. Вис согнувшись,вис прогнувшись.Подтягивание на перекладине. Правила ТБ.				
23	Гимнастика. Вис согнувшись,вис прогнувшись.Подтягивание на перекладине. Строевые упр.				
24	Гимнастика. Вис согнувшись,вис прогнувшись.Подтягивание на перекладине. Строевые упр.				
25	Гимнастика. Подъём разгибом.Лазание по канату в 2 приема.Подтягивание. Упр.на гим.скамье.				
26	Гимнастика. Подъём разгибом.Лазание по канату в 2 приема.Подтягивание. Упр.на гим.скамье.				
27	Гимнастика. Подъём разгибом.Лазание по канату в 2 приема.Подтягивание. Упр.на гим.скамье.				

28	Гимнастика. Подъём разгибом.Лазание по канату в 2 приема.Подтягивание. Упр.на гим.скамье.				
29	Гимнастика. Подъём разгибом.Лазание по канату, по гим.стенке.Подтягивание. Упр.на гим.скамье.				
30	Гимнастика. Подъём разгибом.Лазание по канату, по гим.стенке.Подтягивание. Упр.на гим.скамье.				
31	Гимнастика. Подъём разгибом.Лазание по канату, по гим.стенке.Подтягивание. Упр.на гим.скамье.				
32	Подъём разгибом.Лазание по канату, по гим.стенке.Подтягивание. Упр.на гим.скамье.ЗАЧЕТ.				
33	Акробатика.Опорный прыжок. Длинный кувырок. Стойка на голове. Прыжок через коня.				
34	Акробатика.Опорный прыжок. Длинный кувырок. Стойка на голове. Прыжок через коня.				
35	Акробатика.Опорный прыжок. Длинный кувырок. Стойка на голове. Прыжок через коня.				
36	Акробатика.Опорный прыжок. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках.Поворот боком.Прыжок в глубину. Прыжок через коня.				
37	Акробатика.Опорный прыжок. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках.Поворот боком.Прыжок в глубину. Прыжок через коня.				
38	Акробатика.Опорный прыжок. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках.Поворот боком.Прыжок в глубину. Прыжок через коня.				
39	Акробатика.Опорный прыжок.Комбинация. Прыжок через коня.				
40	Акробатика.Опорный прыжок.Комбинация. Прыжок через коня.				
41	Акробатика.Опорный прыжок.Комбинация. Прыжок через коня.				
42	Акробатика.Опорный прыжок. Выполнение комбинация. Прыжок через коня.ЗАЧЕТ.				
43	Волейбол.Верхняя передача.Нижняя подача.Нападающий удар. Учебная игра. Правила ТБ.				
44	Волейбол.Верхняя передача.Нижняя подача.Нападающий удар. Учебная игра.				
45	Волейбол.Верхняя передача.Нижняя подача.Нападающий удар. Учебная игра.				
46	Волейбол.Верхняя передача.Нижняя подача.Нападающий удар. Учебная игра.				
47	Волейбол.Верхняя передача через сетку.Нижняя подача на точность.Нападающий удар в 3. Учебная игра.				
48	Волейбол.Верхняя передача через сетку.Нижняя подача на точность.Нападающий удар в 3. Учебная игра.				
49	Волейбол.Верхняя подача.Нап.удар из 3 зоны. Блокирование. Учебная игра.				
50	Волейбол.Верхняя подача.Нап.удар из 3 зоны. Блокирование. Учебная игра.				
51	Волейбол.Верхняя подача.Нап.удар из 3 зоны. Блокирование. Учебная игра.				
52	Волейбол.Верхняя подача.Нап.удар из 2 зоны. Блокирование. Учебная игра.				
53	Волейбол.Верхняя подача.Нап.удар из 2 зоны. Блокирование. Учебная игра.				
54	Волейбол.Верхняя подача.Нап.удар из 4 зоны. Блокирование.				

81	Баскетбол.Передачи с сопротивлением. Бросок полукрюком в движении. Инд.действие в защите. Нападение через центрального.				
82	Баскетбол.Передачи с сопротивлением. Бросок полукрюком в движении. Инд.действие в защите. Нападение через центрального.УИ.				
83	Баскетбол.Передачи с сопротивлением. Бросок в прыжке. Добивание мяча.Инд.действие в защите. Нападение через центрального.УИ.				
84	Баскетбол.Передачи с сопротивлением. Бросок в прыжке. Добивание мяча.Инд.действие в защите. Нападение через центрального.УИ.				
85	Легкая атлетика.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега.Отталкивание. Инструктаж по ТБ.				
86	Легкая атлетика.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Приземление.				
87	Легкая атлетика.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Приземление. Челночный бег- Зачет.				
88	Легкая атлетика. Спринтерский бег.Низкий старт.Стартовый разгон. Бег по дист. Челночный бег.				
89	Легкая атлетика. Спринтерский бег.Низкий старт.. Бег по дист. Финиширование. Челночный бег.				
90	Легкая атлетика. Спринтерский бег.Низкий старт.. Бег по дист. Финиширование. Челночный бег.				
91	Легкая атлетика. Спринтерский бег.Низкий старт.. Бег по дист. Финиширование. Челночный бег.Зачет.				
92	Метание мяча на дальность с5-6 бег.шагов. Челночный бег.				
93	Метание гранаты из разных положений.Челночный бег.				
94	Метание гранаты из разных положений.Зачет				
95	Крос.подготовка.Бег 25 мин. Преодоление гориз. и вертик. препятствий.СБУ. Инструктаж по ТБ.				
96	Крос.подготовка.Бег 25 мин. Преодоление гориз. и вертик. препятствий.СБУ. Развитие выносливости				
97	Крос.подготовка.Бег 25 мин. Преодоление гориз. и вертик. препятствий.СБУ. Развитие выносливости				
98	Крос.подготовка.Бег 25 мин. Преодоление гориз. и вертик. препятствий.СБУ. Развитие выносливости.Правила соревнований.				
99	Крос.подготовка.Бег 25 мин. Преодоление гориз. и вертик. препятствий.СБУ. Развитие выносливости.Правила соревнований.				
100	Крос.подготовка.Бег 25 мин. Преодоление гориз. и вертик. препятствий.СБУ. Развитие выносливости.Правила соревнований.				
101	Крос.подготовка.Бег 25 мин. Преодоление гориз. и вертик. препятствий.СБУ. Развитие выносливости.Правила соревнований.				
102	Бег на результат 3000 м.				

4. Оценочный модуль: приложения №1

Оценочные средства разработаны для проверки качества формирования знаний, умений, навыков (УУД и компетенций) и являются действенным средством не только оценки, но и обучения. Структурными элементами фонда оценочных средств являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов), разработанных по данному учебному предмету. Комплект ФОС является общим для 10 - 11 х классов, обучающихся по данному УМК и разработан на основании

«Примерной государственной программы по физической культуре» и «Программы по Физической культуре» Физическая культура 10-11 кл. Авторы: (В. И. Лях, А. А. Зданевич).

4.1. Нормы оценивания знаний по физкультуре

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. Преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

4.2. Контрольно-оценочные средства (нормативы) (разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на основании учебных программ)

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

10 класс

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
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	65	60	50	75	70	60

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

11 класс

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	9,2	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 (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
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
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	70	65	55	80	75	65

4.3 Требования к выполнению контрольных заданий и упражнений.

При выполнении контрольных упражнений, учащиеся оцениваются в соответствии с выполненными ими контрольными нормативами при условии отсутствия нарушений приведённых ниже требований.

Бег на 60 метров Производится с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу судьи. Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 60 метров в соответствии с нормативами.

Бег на 1000 метров Производится с высокого старта по сигналу судьи. Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине, руки за головой» Выполняется на гимнастическом мате. Колени согнуты под углом 90 градусов. Во время выполнения упражнения кисти рук должны быть в замке за затылком. При наклоне локти должны коснуться или пересечь условную горизонтальную линию коленей. В положении «лёжа» спина должна касаться поверхности гимнастического мата. При «разрыве замка» (разъединении пальцев рук), а также, других перечисленных нарушениях, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится. При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом. Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

Подтягивание в висе на низкой перекладине. При выполнении упражнения, в верхней фазе (в положении согнутых рук), грудь должна касаться перекладины. В нижней фазе руки должны быть полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения не допускаются размахивающие, колебательные и другие движения корпуса, направленные на облегчение выполнения упражнения.

Не допускается сгибание ног в коленях. При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится. Оценивается по количеству правильно выполненных подтягиваний в соответствии с нормативами.

Приседание на двух ногах Выполняется на твёрдой ровной поверхности. При этом руки находятся на поясе. Спина прямая. Пятки не отрываются от поверхности. Голова расположена прямо. Взгляд направлен вперёд. В верхней фазе упражнения ноги полностью выпрямляются. В нижней фазе бедра касаются икроножных мышц. При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится. Оценивается по количеству правильно выполненных приседаний в соответствии с нормативами.

Прыжок в длину с места Выполняется произвольным способом. При этом запрещается заступать на или за линию отталкивания. Толчок производится двумя ногами одновременно. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания. Дается две попытки. Тренировочная и зачётная. Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами.

Метание малого мяча в цель Мяч весом 150 г. метается в вертикальную мишень (щит с нанесённой разметкой, обруч и т. д.) с разбега. Учащимся выбирается дистанция 10, 14 либо 16 метров. Во время выполнения упражнения по желанию учащегося дистанция может быть изменена. Оценка производится в соответствии с заявленной дистанцией при условии хотя бы одного попадания в мишень из трёх попыток. Оценка других контрольно-нормативных упражнений по видам спорта производится в соответствии с правилами оценивания, принятыми для соответствующих видов.

4.4. Обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре на период более 50% четверти (в том числе на полугодие или учебный год) готовят по физической культуре письменные сообщения (5-8 классы, 10-е классы), рефераты (9,11-е классы).

Требования к подготовке и выполнению письменных сообщений, рефератов по физической культуре.

1. Тема письменного сообщения, реферата определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала.
2. Письменное сообщение, реферат являются самостоятельной работой обучающегося.
3. Письменное сообщение готовится в объёме не более 2-х страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал). Реферат не более 10 страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал).

Структура реферата:

- в вводной части – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и тебя лично;
- краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила;
- история развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, Россия, мир + выбор, олимпийские достижения – обязательно)
- значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:
 - а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.).
 - б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.
 - в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств.
 - г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.
 - д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.
- заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития. Достижения школы (команды, личностные достижения, планы на будущее).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262723

Владелец Костырева Наталья Анатольевна

Действителен с 08.10.2023 по 07.10.2024