

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Кезская средняя общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНА

И ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1

от 30 августа 2021 г.

Внесены изменения

Протокол № 1

От 29 августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Е.В. Юферева

Приказ № 295

от 29 августа 2022 г.

Рабочая программа
учебного предмета физическая культура
уровень: СОО
классы: (10 - 11 кл)

Срок освоения программы: 2 года

Составители: Белослудцев О.Н.,

Сунцов И.В.,

Федоров Р.А., учителя физической культуры

п. Кез, 2021г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующее:

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости 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 Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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 поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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 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, эксперт и т.д.);
- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО, помимо традиционных двух групп результатов «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться», что ранее делалось в структуре ПООП начального и основного общего образования, появляются еще две группы результатов: результаты базового и углубленного уровней.

Логика представления результатов четырех видов: «Выпускник научится – базовый уровень», «Выпускник получит возможность научиться – базовый уровень», «Выпускник научится – углубленный уровень», «Выпускник получит возможность научиться – углубленный уровень» – определяется следующей методологией.

Как и в основном общем образовании, группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При

контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Принципиальным отличием результатов базового уровня от результатов углубленного уровня является их целевая направленность. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

- понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;
- умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
- осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Результаты **углубленного** уровня ориентированы на получение компетентностей для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях. Эта группа результатов предполагает:

- овладение ключевыми понятиями и закономерностями, на которых строится данная предметная область, распознавание соответствующих им признаков и взаимосвязей, способность демонстрировать различные подходы к изучению явлений, характерных для изучаемой предметной области;
- умение решать как некоторые практические, так и основные теоретические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
- наличие представлений о данной предметной области как целостной теории (совокупности теорий), об основных связях с иными смежными областями знаний.

Примерные программы учебных предметов построены таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся.

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

Выпускник 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).

Выпускник 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура». Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

10 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

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

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.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки,самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки),брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.
- Стойка на голове и руках.
- Подъем в упор переворотом махом на перекладине (юноши).
- Подъем силой на перекладине (юноши).
- Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях (юноши).
- Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девушки).
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги и боком (юноши) и прыжокбоком с поворотом на 90° (девушки).
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Метание мяча на дальность с разбега.

Спортивные игры.

- Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

11 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

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

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

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

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка кзанятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.
- Стойка на голове и руках.
- Подъем в упор переворотом махом на перекладине (юноши).
- Подъем силой на перекладине (юноши).
- Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях (юноши).
- Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девушки).
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги и боком (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90° (девушки).
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Метание мяча на дальность с разбега.

Спортивные игры.

- Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Физическая культура

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Формы контроля

1. Показ
2. Опрос.
3. Тестирование (папка с контрольными нормативами).

Тематическое планирование 10 класс(мальчики).

| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
|-------------------------------|---|--------------|
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14ч.) | | |
| 1 | Вводный урок. ИТБ на уроках легкой атлетики. Основные принципы физического воспитания. Техника высокого старта. | 1 |
| 2 | Техника высокого старта. Бег 30 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 3 | Метание гранаты в цель.Бег на выносливость. Русская лапта. | 1 |
| 4 | Техника высокого старта. Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Бег 100 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 6 | Метание гранаты в цель.Бег на выносливость. Русская лапта. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Бег 300 м. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты на дальность. | 1 |
| 9 | Бег на выносливость. Русская лапта. Метание гранаты на дальность. | 1 |
| 10 | Метание гранаты на дальность, в цель. | 1 |
| 11 | Бег 1000 м. Метание гранаты в цель. | 1 |
| 12 | Бег на выносливость. Русская лапта. Метание гранаты на дальность, в цель. | 1 |
| 13 | Тестирование: д\м, подтягивания, отжимания. | 1 |
| 14 | Тестирование:3*10 м, сгибание туловища. | 1 |
| БАСКЕТБОЛ (22 ч.) | | |
| 15 | Техника безопасности на уроке баскетбола. Круговая тренировка. Учебная игра. | 1 |
| 16 | Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча с 3-х точек. Специальные упражнения баскетболиста. | 1 |
| 17 | Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча с 3-х точек. Специальные упражнения баскетболиста. | 1 |
| 18 | Круговая тренировка. Учебная игра. | 1 |
| 19 | Остановка прыжком повороты на месте, ведение мяча змейкой. Броски мяча с 3-х точек. | 1 |
| 20 | Остановка прыжком повороты на месте, ведение мяча змейкой. Броски мяча с 3-х точек. | 1 |
| 21 | Круговая тренировка. Учебная игра. | 1 |
| 22 | Остановка прыжком повороты на месте, ведение мяча змейкой. Штрафной бросок. | 1 |
| 23 | Остановка прыжком повороты на месте, ведение мяча змейкой. Штрафной бросок. | 1 |
| 24 | Круговая тренировка. Учебная игра. | 1 |
| 25 | Техника вырывания и выбивания мяча. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. | 1 |
| 26 | Техника вырывания и выбивания мяча. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. | 1 |

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| 27 | Круговая тренировка. Учебная игра. | 1 |
| 28 | Бросок мяча в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 29 | Бросок мяча в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 30 | Круговая тренировка. Учебная игра. | 1 |
| 31 | Бросок мяча в движении после передачи. Передача мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 32 | Бросок мяча в движении после передачи. Передача мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 33 | Круговая тренировка. Учебная игра. | 1 |
| 34 | Бросок мяча в движении после передачи. | |
| 35 | Бросок мяча в движении после передачи. | 1 |
| 36 | Круговая тренировка. Учебная игра. | 1 |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(21 ч.) | | |
| 37 | Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Температурные нормы при занятиях на лыжах. | 1 |
| 38 | Попеременный двухшажный ход. Поворот махом. | 1 |
| 39 | Веселые старты. Учебная игра. | 1 |
| 40 | Попеременный двухшажный ход. Поворот махом. | 1 |
| 41 | Одновременный одношажный ход. Поворот махом. | 1 |
| 42 | Веселые старты. Учебная игра. | 1 |
| 43 | Одновременный одношажный ход. Дистанция 3 км. | 1 |
| 44 | Одновременный одношажный ход. Дистанция 3 км. | 1 |
| 45 | Веселые старты. Учебная игра. | 1 |
| 46 | Коньковый ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 3 км. | 1 |
| 47 | Коньковый ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 4 км. | 1 |
| 48 | Веселые старты. Учебная игра. | 1 |
| 49 | Коньковый ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 4 км. | 1 |
| 50 | Торможение и поворот плугом. Дистанция 4 км. | 1 |
| 51 | Веселые старты. Учебная игра. | 1 |
| 52 | Торможение и поворот плугом. Дистанция 5 км. | 1 |
| 53 | Подъем в гору елочкой. Торможение упором. Дистанция 5 км. | 1 |
| 54 | Веселые старты. Учебная игра. | 1 |
| 55 | Торможение упором. Эстафеты на лыжах. | 1 |
| 56 | Лыжные соревнования на дистанции 5 км. | 1 |
| 57 | Веселые старты. Учебная игра. | 1 |
| ВОЛЕЙБОЛ (16ч.) | | |
| 58 | Техника безопасности на уроке волейбола. История волейбола. | 1 |
| 59 | Передача мяча над головой двумя руками сверху. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 60 | Учебная игра. | 1 |
| 61 | Передача мяча над головой двумя руками сверху. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 62 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 63 | Учебная игра. | 1 |
| 64 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 65 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нападающий удар. | 1 |
| 66 | Учебная игра. | 1 |
| 67 | Прием мяча снизу над собой. Учебная игра. Нападающий удар. | 1 |
| 68 | Прием мяча снизу в парах. Учебная игра. Нападающий удар. | 1 |
| 69 | Учебная игра. | 1 |
| 70 | Прием мяча снизу в парах. Нападающий удар. | 1 |
| 71 | Прием мяча снизу в парах. Учебная игра. Нападающий удар. | 1 |
| 72 | Учебная игра. | 1 |
| 73 | Прием мяча снизу в парах. Учебная игра. | 1 |
| ГИМНАСТИКА(10ч.) | | |
| 74 | Вводный урок. ИТБ на уроках гимнастики. Страховка, само-страховка, оказание первой помощи. | 1 |
| 75 | Опорный прыжок ноги врозь конь в длину. Лазание по канату без помощи ног. | 1 |
| 76 | Опорный прыжок ноги врозь конь в длину. Лазание по канату без помощи ног. | 1 |
| 77 | Опорный прыжок ноги врозь конь в длину. Лазание по канату без помощи ног. | 1 |
| 78 | Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Из седа ноги врозь кувырок вперед. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 79 | Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Из седа ноги врозь кувырок вперед. Подтягивание на перекладине. | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| 80 | Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Из седа ноги врозь кувырок вперед. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 81 | Подъем в упор силой. Сгибание рук в упоре на брусках. Подъем в упор махом вперед. | 1 |
| 82 | Подъем в упор силой. Сгибание рук в упоре на брусках. Подъем в упор махом вперед. | 1 |
| 83 | Подъем в упор силой. Сгибание рук в упоре на брусках. Подъем в упор махом вперед. | 1 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(18ч.) РУССКАЯ ЛАПТА(2ч.) | | |
| 84 | Техника безопасности на уроке л/атлетики. История легкой атлетики. Учебная игра. | 1 |
| 85 | Прыжки в высоту способом перешагивание. | 1 |
| 86 | Прыжки в высоту способом перешагивание. | 1 |
| 87 | Учебная игра. | 1 |
| 88 | Тестирование: д / м, 3*10 м. | 1 |
| 89 | Тестирование: сгибание туловища, отжимания, подтягивание. | 1 |
| 90 | Бег на выносливость. Русская лапта. | 1 |
| 91 | Специальные упражнения легкоатлета. Бег 30 м. | 1 |
| 92 | Специальные упражнения легкоатлета. Бег 60 м. | 1 |
| 93 | Бег 100 м. Русская лапта. | 1 |
| 94 | Бег 1000м. | 1 |
| 95 | Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты 700 г в горизонтальную цель. | 1 |
| 96 | Метание гранаты 700 г в горизонтальную цель. Русская лапта. | 1 |
| 97 | Прыжки в длину с разбега. Бег 300 м. | 1 |
| 98 | Прыжки в длину с разбега на результат. | 1 |
| 99 | Метание гранаты 700 г на дальность. Бег на выносливость. Русская лапта. | 1 |
| 100 | Метание гранаты 700 г на дальность. | 1 |
| 101 | Бег 3000м на результат. | 1 |
| 102 | Подведение итогов учебного года. Русская лапта. | 1 |

Тематическое планирование 10 класс(девочки).

| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
|-------------------------------|---|--------------|
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14ч.) | | |
| 1 | Вводный урок. ИТБ на уроках легкой атлетики. Основные принципы физического воспитания. Техника высокого старта. | 1 |
| 2 | Техника высокого старта. Бег 30 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 3 | Метание гранаты в цель. Бег на выносливость. Русская лапта. | 1 |
| 4 | Техника высокого старта. Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Бег 100 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 6 | Метание гранаты в цель. Бег на выносливость. Русская лапта. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Бег 300 м. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты на дальность. | 1 |
| 9 | Бег на выносливость. Русская лапта. Метание гранаты на дальность. | 1 |
| 10 | Метание гранаты на дальность, в цель. | 1 |
| 11 | Бег 1000 м. Метание гранаты в цель. | 1 |
| 12 | Бег на выносливость. Русская лапта. Метание гранаты на дальность, в цель. | 1 |
| 13 | Тестирование: д\м, подтягивания, отжимания. | 1 |
| 14 | Тестирование:3*10 м, сгибание туловища. | 1 |
| БАСКЕТБОЛ (22 ч.) | | |
| 15 | Техника безопасности на уроке баскетбола. Круговая тренировка. Учебная игра. | 1 |
| 16 | Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча с 3-х точек. Специальные упражнения баскетболиста. | 1 |
| 17 | Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча с 3-х точек. Специальные упражнения баскетболиста. | 1 |
| 18 | Круговая тренировка. Учебная игра. | 1 |
| 19 | Остановка прыжком повороты на месте, ведение мяча змейкой. Броски мяча с 3-х точек. | 1 |
| 20 | Остановка прыжком повороты на месте, ведение мяча змейкой. Броски мяча с 3-х точек. | 1 |
| 21 | Круговая тренировка. Учебная игра. | 1 |
| 22 | Остановка прыжком повороты на месте, ведение мяча змейкой. Штрафной бросок. | 1 |
| 23 | Остановка прыжком повороты на месте, ведение мяча змейкой. Штрафной бросок. | 1 |
| 24 | Круговая тренировка. Учебная игра. | 1 |
| 25 | Техника вырывания и выбивания мяча. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. | 1 |

| | | |
|--------------------------|---|---|
| 26 | Техника вырывания и выбивания мяча. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. | 1 |
| 27 | Круговая тренировка. Учебная игра. | 1 |
| 28 | Бросок мяча в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 29 | Бросок мяча в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 30 | Круговая тренировка. Учебная игра. | 1 |
| 31 | Бросок мяча в движении после передачи. Передача мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 32 | Бросок мяча в движении после передачи. Передача мяча одной рукой от плеча. | 1 |
| 33 | Круговая тренировка. Учебная игра. | 1 |
| 34 | Бросок мяча в движении после передачи. | |
| 35 | Бросок мяча в движении после передачи. | 1 |
| 36 | Круговая тренировка. Учебная игра. | 1 |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(21 ч.) | | |
| 37 | Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Температурные нормы при занятиях на лыжах. | 1 |
| 38 | Попеременный двухшажный ход. Поворот махом. | 1 |
| 39 | Веселые старты. Учебная игра. | 1 |
| 40 | Попеременный двухшажный ход. Поворот махом. | 1 |
| 41 | Одновременный одношажный ход. Поворот махом. | 1 |
| 42 | Веселые старты. Учебная игра. | 1 |
| 43 | Одновременный одношажный ход. Дистанция 3 км. | 1 |
| 44 | Одновременный одношажный ход. Дистанция 3 км. | 1 |
| 45 | Веселые старты. Учебная игра. | 1 |
| 46 | Коньковый ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 3 км. | 1 |
| 47 | Коньковый ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 4 км. | 1 |
| 48 | Веселые старты. Учебная игра. | 1 |
| 49 | Коньковый ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 4 км. | 1 |
| 50 | Торможение и поворот плугом. Дистанция 4 км. | 1 |
| 51 | Веселые старты. Учебная игра. | 1 |
| 52 | Торможение и поворот плугом. Дистанция 5 км. | 1 |
| 53 | Подъем в гору елочкой. Торможение упором. Дистанция 5 км. | 1 |
| 54 | Веселые старты. Учебная игра. | 1 |
| 55 | Торможение упором. Эстафеты на лыжах. | 1 |
| 56 | Лыжные соревнования на дистанции 5 км. | 1 |
| 57 | Веселые старты. Учебная игра. | 1 |
| ВОЛЕЙБОЛ (16ч.) | | |
| 58 | Техника безопасности на уроке волейбола. История волейбола. | 1 |
| 59 | Передача мяча над головой двумя руками сверху. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 60 | Учебная игра. | 1 |
| 61 | Передача мяча над головой двумя руками сверху. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 62 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 63 | Учебная игра. | 1 |
| 64 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 65 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нападающий удар. | 1 |
| 66 | Учебная игра. | 1 |
| 67 | Прием мяча снизу над собой. Учебная игра. Нападающий удар. | 1 |
| 68 | Прием мяча снизу в парах. Учебная игра. Нападающий удар. | 1 |
| 69 | Учебная игра. | 1 |
| 70 | Прием мяча снизу в парах. Нападающий удар. | 1 |
| 71 | Прием мяча снизу в парах. Учебная игра. Нападающий удар. | 1 |
| 72 | Учебная игра. | 1 |
| 73 | Прием мяча снизу в парах. Учебная игра. | 1 |
| ГИМНАСТИКА(10ч.) | | |
| 74 | Вводный урок. ИТБ на уроках гимнастики. Страховка, само-страховка, оказание первой помощи. | 1 |
| 75 | Кувырки, перекаты, стойки, развитие силы. Упражнения в вися. | 1 |
| 76 | Кувырки, перекаты, стойки, развитие силы. Упражнения в вися. | 1 |
| 77 | Кувырки, перекаты, стойки, развитие силы. Упражнения в вися. | 1 |
| 78 | Развитие силы, равновесия. Упражнения на бревне. | 1 |
| 79 | Развитие силы, равновесия. Упражнения на бревне. | 1 |
| 80 | Развитие силы, равновесия. Упражнения на бревне. | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| 81 | Опорный прыжок через гимнастического козла, коня. | 1 |
| 82 | Опорный прыжок через гимнастического козла, коня. | 1 |
| 83 | Опорный прыжок через гимнастического козла, коня. | 1 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(18ч.) РУССКАЯ ЛАПТА(2ч.) | | |
| 84 | Техника безопасности на уроке л/атлетики. История легкой атлетики. Учебная игра. | 1 |
| 85 | Прыжки в высоту способом перешагивание. | 1 |
| 86 | Прыжки в высоту способом перешагивание. | 1 |
| 87 | Учебная игра. | 1 |
| 88 | Тестирование: д / м, 3*10 м. | 1 |
| 89 | Тестирование: сгибание туловища, отжимания, подтягивание. | 1 |
| 90 | Бег на выносливость. Русская лапта. | 1 |
| 91 | Специальные упражнения легкоатлета. Бег 30 м. | 1 |
| 92 | Специальные упражнения легкоатлета. Бег 60 м. | 1 |
| 93 | Бег 100 м. Русская лапта. | 1 |
| 94 | Бег 1000м. | 1 |
| 95 | Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты 700 г в горизонтальную цель. | 1 |
| 96 | Метание гранаты 700 г в горизонтальную цель. Русская лапта. | 1 |
| 97 | Прыжки в длину с разбега. Бег 300 м. | 1 |
| 98 | Прыжки в длину с разбега на результат. | 1 |
| 99 | Метание гранаты 700 г на дальность. Бег на выносливость. Русская лапта. | 1 |
| 100 | Метание гранаты 700 г на дальность. | 1 |
| 101 | Бег 3000м на результат. | 1 |
| 102 | Подведение итогов учебного года. Русская лапта. | 1 |

Тематическое планирование 11 класс (мальчики).

| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
|--|---|--------------|
| Легкая атлетика 14 часов. Русская лапта 6 | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. основные принципы физического воспитания. | 1 |
| 2 | Бег 30 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 3 | Медленный бег 5-6 мин. Игра «Русская лапта». | 1 |
| 4 | Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 5 | Бег 100 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 6 | Медленный бег 7-8 мин. Встречная эстафета. Игра «Русская лапта». | 1 |
| 7 | Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. | 1 |
| 9 | Медленный бег 9-10 мин. Встречная эстафета. Игра «Русская лапта». | 1 |
| 10 | Прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Бег 300 м. | 1 |
| 11 | Метание гранаты 700 г в горизонтальную цель. Бег 1000м. | 1 |
| 12 | Медленный бег 11-12 мин. Встречная эстафета. Игра «Русская лапта». | 1 |
| 13 | Метание гранаты 700 г в горизонтальную цель. | 1 |
| 14 | Метание гранаты 700 г на дальность. Бег 3000м. | 1 |
| 15 | Медленный бег 15 мин. Встречная эстафета. Игра «Русская лапта». | 1 |
| 16 | Прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине. | 1 |
| 17 | Бег 3*10 м, сгибание туловища. | 1 |
| 18 | Медленный бег 15 мин. Встречная эстафета. Игра «Русская лапта». | 1 |
| 19 | Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| 20 | Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| Баскетбол 14ч | | |
| 21 | ИТБ на уроках баскетбола. История развития баскетбола. Игра в баскетбол. | 1 |
| 22 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Специальные упражнения баскетболиста. | 1 |
| 23 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Специальные упражнения баскетболиста. | 1 |
| 24 | Правила судейства баскетбола. Игра баскетбол. | 1 |
| 25 | Передачи мяча в парах на месте. Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 26 | Передачи мяча в парах на месте. Вырывание и выбивание мяча. | 1 |

| | | |
|-------------------------------------|--|---|
| 27 | Правила судейства баскетбола. Игра баскетбол. | 1 |
| 28 | Ловля мяча в прыжке и после отскока от щита. | 1 |
| 29 | Ловля мяча в прыжке и после отскока от щита. | 1 |
| 30 | Правила судейства баскетбола. Игра баскетбол. | 1 |
| 31 | Броски в кольцо в движении. | 1 |
| 32 | Броски в кольцо в движении. | 1 |
| 33 | Правила судейства баскетбола. Игра баскетбол. | 1 |
| 34 | Броски в кольцо в движении после ловли мяча. | 1 |
| Гимнастика 23ч | | |
| 35 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 |
| 36 | Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. | 1 |
| 37 | Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. | 1 |
| 38 | Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. | 1 |
| 39 | Комбинация из акробатических элементов | 1 |
| 40 | Комбинация из акробатических элементов | 1 |
| 41 | Комбинация из акробатических элементов | 1 |
| 42 | Опорный прыжок через коня. | 1 |
| 43 | Опорный прыжок через коня. | 1 |
| 44 | Опорный прыжок через коня. | 1 |
| 45 | Опорный прыжок через коня. | 1 |
| 46 | Подъем в упор силой. Сгибание рук в упоре на брусьях. | 1 |
| 47 | Подъем в упор силой. Сгибание рук в упоре на брусьях. | 1 |
| 48 | Подтягивание на перекладине. Угол в упоре. | 1 |
| 49 | Подъем в упор силой. Сгибание рук в упоре на брусьях. | 1 |
| 50 | Подъем в упор силой. Сгибание рук в упоре на брусьях. | 1 |
| 51 | Из седа ноги врозь кувырок вперед. Подъем в упор махом вперед. | 1 |
| 52 | Из седа ноги врозь кувырок вперед. Подъем в упор махом вперед. | 1 |
| 53 | Из седа ноги врозь кувырок вперед. Подъем в упор махом вперед. | 1 |
| 54 | Опорный прыжок ноги врозь конь в длину. Лазание по канату без помощи ног. | 1 |
| 55 | Опорный прыжок ноги врозь конь в длину. Лазание по канату без помощи ног. | 1 |
| 56 | Опорный прыжок ноги врозь конь в длину. Лазание по канату без помощи ног. | 1 |
| 57 | Подъем в упор силой. Сгибание рук в упоре на брусьях. | 1 |
| Лыжная подготовка 22ч | | |
| 58 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 59 | Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом. | 1 |
| 60 | Эстафеты. Дистанция 3 км. | 1 |
| 61 | Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом. | 1 |
| 62 | Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом. | 1 |
| 63 | Эстафеты. Дистанция 3 км. | 1 |
| 64 | Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом. | 1 |
| 65 | Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом. | 1 |
| 66 | Эстафеты. Дистанция 3 км. | 1 |
| 67 | Одновременный бесшажный ход. Торможение упором. | 1 |
| 68 | Одновременный бесшажный ход. Торможение упором. | 1 |
| 69 | Эстафеты. Дистанция 3 км. | 1 |
| 70 | Одновременный бесшажный ход. Поворот махом. | 1 |
| 71 | Одновременный бесшажный ход. Поворот махом. | 1 |
| 72 | Эстафеты. Дистанция 3 км. | 1 |
| 73 | Одновременный одношажный ход. Дистанция 3 км. | 1 |
| 74 | Одновременный одношажный ход. Дистанция 3 км. | 1 |
| 75 | Эстафеты. Дистанция 3 км. | 1 |
| 76 | Одновременный одношажный ход. Дистанция 3 км. | 1 |
| 77 | Одновременный одношажный ход. Дистанция 5 км. | 1 |
| 78 | Эстафеты. Дистанция 3 км. | 1 |
| 79 | Одновременный одношажный ход. Дистанция 5 км. | 1 |
| Спортивные игры 8ч. Волейбол | | |
| 80 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. | 1 |
| 81 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 82 | Передача мяча через сетку в прыжке. | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 83 | Прием мяча снизу одной рукой. | 1 |
| 84 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 85 | Нападающий удар. | 1 |
| 86 | Верхняя прямая подача. | 1 |
| 87 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| Легкая атлетика 10ч. Волейбол 2ч. Русская лапта 3ч. | | |
| 88 | Повторный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 89 | Прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине. | 1 |
| 90 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 91 | Бег 3*10 м, сгибание туловища. | 1 |
| 92 | Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| 93 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 94 | Бег 30 м. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты в горизонтальную цель. | 1 |
| 95 | Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты в горизонтальную цель. | 1 |
| 96 | Медленный бег 5-6 мин. Игра «Русская лапта». | 1 |
| 97 | Бег 100 м. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность. | 1 |
| 98 | Прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Бег 300 м. | 1 |
| 99 | Медленный бег 7-8 мин. Игра «Русская лапта». | 1 |
| 100 | Бег 3000м. | 1 |
| 101 | Бег 1000м. | 1 |
| 102 | Медленный бег 11-12 мин. Игра «Русская лапта». | 1 |

Всего часов 102

Тематическое планирование 11 класс (девочки).

| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
|--|---|--------------|
| Легкая атлетика 14 часов. Русская лапта 6 | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основные принципы физического воспитания. | 1 |
| 2 | Бег 30 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 3 | Медленный бег до 5 мин. Игра «Русская лапта». | 1 |
| 4 | Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 5 | Бег 100 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 6 | Медленный бег до 7 мин. Встречная эстафета. Игра «Русская лапта». | 1 |
| 7 | Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. | 1 |
| 9 | Медленный бег до 9 мин. Встречная эстафета. Игра «Русская лапта». | 1 |
| 10 | Прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Бег 300 м. | 1 |
| 11 | Метание гранаты 500 г в горизонтальную цель. Бег 800м. | 1 |
| 12 | Медленный бег до 10 мин. Встречная эстафета. Игра «Русская лапта». | 1 |
| 13 | Метание гранаты 500 г в горизонтальную цель. | 1 |
| 14 | Метание гранаты 500 г на дальность. Бег 2000м. | 1 |
| 15 | Медленный бег 12 мин. Встречная эстафета. Игра «Русская лапта». | 1 |
| 16 | Прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине. | 1 |
| 17 | Бег 3*10 м, сгибание туловища. | 1 |
| 18 | Медленный бег 12 мин. Встречная эстафета. Игра «Русская лапта». | 1 |
| 19 | Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| 20 | Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| Баскетбол 14ч | | |
| 21 | ИТБ на уроках баскетбола. История развития баскетбола. Игра в баскетбол. | 1 |
| 22 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Специальные упражнения баскетболиста. | 1 |
| 23 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Специальные упражнения баскетболиста. | 1 |
| 24 | Правила судейства баскетбола. Игра баскетбол. | 1 |
| 25 | Передачи мяча в парах на месте. Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 26 | Передачи мяча в парах на месте. Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 27 | Правила судейства баскетбола. Игра баскетбол. | 1 |
| 28 | Ловля мяча в прыжке и после отскока от щита. | 1 |

| | | |
|------------------------------|---|---|
| 29 | Ловля мяча в прыжке и после отскока от щита. | 1 |
| 30 | Правила судейства баскетбола. Игра баскетбол. | 1 |
| 31 | Броски в кольцо в движении. | 1 |
| 32 | Броски в кольцо в движении. | 1 |
| 33 | Правила судейства баскетбола. Игра баскетбол. | 1 |
| 34 | Броски в кольцо в движении после ловли мяча. | 1 |
| Гимнастика 23ч | | |
| 35 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 |
| 36 | Кувырки, перекаты, стойки, развитие силы. Перекат назад – берёзка. Упражнения в вися. | 1 |
| 37 | Кувырки, перекаты, стойки, развитие силы. Перекат согнуть колено. Упражнения в вися. | 1 |
| 38 | Кувырки, перекаты, стойки, развитие силы. Перекат полу шпагатом. Упражнения в вися. | 1 |
| 39 | Комбинация из акробатических элементов | 1 |
| 40 | Комбинация из акробатических элементов | 1 |
| 41 | Комбинация из акробатических элементов | 1 |
| 42 | Развитие силы, равновесия. Упражнения на бревне. | 1 |
| 43 | Развитие силы, равновесия. Упражнения на бревне. | 1 |
| 44 | Развитие силы, равновесия. Упражнения на бревне. | 1 |
| 45 | Развитие силы, равновесия. Упражнения на бревне. | 1 |
| 46 | Опорный прыжок через гимнастического козла, коня. | 1 |
| 47 | Опорный прыжок через гимнастического козла, коня. | 1 |
| 48 | Подтягивание на низкой перекладине. Висы на гимнастической стенке. | 1 |
| 49 | Опорный прыжок через гимнастического козла, коня. | 1 |
| 50 | Опорный прыжок через гимнастического козла, коня. | 1 |
| 51 | Мост из положения стоя с помощью. | 1 |
| 52 | Мост из положения стоя с помощью. | 1 |
| 53 | Мост из положения стоя с помощью. | 1 |
| 54 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |
| 55 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |
| 56 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |
| 57 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |
| Лыжная подготовка 22ч | | |
| 58 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 59 | Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом. | 1 |
| 60 | Эстафеты. Дистанция 3 км. | 1 |
| 61 | Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом. | 1 |
| 62 | Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом. | 1 |
| 63 | Эстафеты. Дистанция 3 км. | 1 |
| 64 | Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом. | 1 |
| 65 | Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом. | 1 |
| 66 | Эстафеты. Дистанция 3 км. | 1 |
| 67 | Одновременный бесшажный ход. Торможение упором. | 1 |
| 68 | Одновременный бесшажный ход. Торможение упором. | 1 |
| 69 | Эстафеты. Дистанция 3 км. | 1 |
| 70 | Одновременный бесшажный ход. Поворот махом. | 1 |
| 71 | Одновременный бесшажный ход. Поворот махом. | 1 |
| 72 | Эстафеты. Дистанция 3 км. | 1 |
| 73 | Одновременный одношажный ход. Дистанция 3 км. | 1 |
| 74 | Одновременный одношажный ход. Дистанция 3 км. | 1 |
| 75 | Эстафеты. Дистанция 3 км. | 1 |
| 76 | Одновременный одношажный ход. Дистанция 3 км. | 1 |
| 77 | Одновременный одношажный ход. Дистанция 5 км. | 1 |
| 78 | Эстафеты. Дистанция 3 км. | 1 |
| 79 | Одновременный одношажный ход. Дистанция 5 км. | 1 |
| Спортивные игры 8ч. | | |
| Волейбол | | |
| 80 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. | 1 |
| 81 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 82 | Передача мяча через сетку в прыжке. | 1 |
| 83 | Прием мяча снизу одной рукой. | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 84 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 85 | Нападающий удар. | 1 |
| 86 | Верхняя прямая подача. | 1 |
| 87 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| Легкая атлетика 10ч. Волейбол 2ч. Русская лапта 3ч. | | |
| 88 | Повторный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 89 | Прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине. | 1 |
| 90 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 91 | Бег 3*10 м, сгибание туловища. | 1 |
| 92 | Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| 93 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 94 | Бег 30 м. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты в горизонтальную цель. | 1 |
| 95 | Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты в горизонтальную цель. | 1 |
| 96 | Медленный бег 5-6 мин. Игра «Русская лапта». | 1 |
| 97 | Бег 100 м. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность. | 1 |
| 98 | Прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Бег 300 м. | 1 |
| 99 | Медленный бег 7-8 мин. Игра «Русская лапта». | 1 |
| 100 | Бег 3000м. | 1 |
| 101 | Бег 1000м. | 1 |
| 102 | Медленный бег 11-12 мин. Игра «Русская лапта». | 1 |

Всего часов 102

Контрольно измерительные материалы.

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|------------------------|---|------------|-------------|
| Скоростные | Бег 30 м | 4,6 с | 5,0 с |
| | Бег 100 м | 14,2с | 15,9 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 11 раз | — |
| | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 20 раз |
| | Прыжок в длину с места, см | 225 см | 190 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 12мин 50 с | — |
| | Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

Уровень физической подготовленности учащихся.

| | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|---|------------------------|-------------------------------|--------------|-------------|-----------|-------------|------------|-----------|-------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 5,2 и ниже | 5,1-4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,9-5,3 | 4,8 и выше |
| | | | 17-18 | 5,1 | 5,0-4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| 2 | Координационное | Челночный бег 3х10м, с | 16 | 8,2 и ниже | 8,0-7,7 | 7,3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3-8,7 | 8,4 и выше |
| | | | 17-18 | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 180 и ниже | 195-210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170-190 | 210 и выше |
| | | | 17-18 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
| | | | 17-18 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |

| | | | | | | | | | |
|---|----------|--|-------|----------|------|-----------|----------|-------|-----------|
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения, стоя, см. | 16 | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
| | | | 17-18 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание : на высокой перекладине, кол-во раз (юноши); на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девушки) | 16-18 | 4 и ниже | 8-9 | 11 и выше | 6 и ниже | 13-15 | 18 и выше |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Описание контрольных измерительных материалов

для проведения промежуточной аттестации по Физической культуре 5-11 классах.

Пояснительная записка

Промежуточная аттестация по физической культуре в 5-11 классах проводится в форме сдачи контрольных нормативов в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществления текущего контроля их успеваемости МБОУ Кезская СОШ N2-ИТЛ.

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений обучающихся планируемым результатам освоения программы по физической культуре обучающимися 5-11 классов на момент окончания учебного года.

Содержание промежуточной аттестации соответствует:

- Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897) для 5-9 классов,
- Федеральному компоненту государственного стандарта среднего (полного) общего образования по химии (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования») для 10-11 классов,
- основной образовательной программе основного общего образования МБОУ Кезская СОШ N2-ИТЛ.
- рабочим программам по физической культуре,
- содержанию учебников:

Физическая культура – 5,6,7 классов. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Москва «Просвещение» 2018.

Физическая культура – 8,9 классов. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Москва «Просвещение» 2021.

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Москва «Просвещение» 2016.

1. Назначение работы

В целях дифференцированного подхода к организации физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую.

Обучающиеся основной группы выполняют контрольные нормативы физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений. Данные нормативы взяты из «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся.

Обучающиеся подготовительной группы выполняют контрольные нормативы, но оценка ставится на балл выше и тоже выводится средний балл.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой, относятся к специальной медицинской группе, пишут итоговую контрольную работу в форме теста (**приложение1**)

3. Условия выполнения видов испытаний нормативов

3.1. Подтягивание на перекладине(юноши). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3.2. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

4. Планируемый результат

4.1 Предметный результат

Выполнять нормативы физической подготовки

4.2 Метапредметный результат

Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения

4.3 Личностный результат

Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами

5. Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация состоит из 4 практических заданий, по каждому из которых обучающийся получает оценку, итоговая оценка складывается из суммы доминирующих результатов, сдаваемых дисциплин.

5.1. Подтягивание на перекладине(юноши), Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(девушки)

| класс | Юноши (подтягивание) | | | Девушки (отжимание) | | |
|-------|----------------------|---|---|---------------------|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5 | 5 | 3 | 2 | 14 | 8 | 7 |
| 6 | 6 | 4 | 3 | 14 | 8 | 7 |

| | | | | | | |
|----|----|----|---|----|----|----|
| 7 | 7 | 5 | 4 | 16 | 10 | 8 |
| 8 | 8 | 6 | 5 | 16 | 10 | 8 |
| 9 | 9 | 7 | 6 | 18 | 12 | 10 |
| 10 | 11 | 9 | 8 | 18 | 12 | 10 |
| 11 | 12 | 10 | 8 | 18 | 12 | 10 |

5.2. Прыжок в длину с места

| класс | юноши | | | девушки | | |
|-------|-------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5 | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 135 |
| 6 | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 135 |
| 7 | 190 | 175 | 165 | 175 | 155 | 145 |
| 8 | 190 | 175 | 165 | 175 | 155 | 145 |
| 9 | 220 | 200 | 180 | 185 | 165 | 155 |
| 10 | 230 | 210 | 190 | 185 | 165 | 155 |
| 11 | 230 | 210 | 190 | 185 | 165 | 155 |

5.3. Бег 60 м

| класс | юноши | | | девушки | | |
|-------|-------|------|------|---------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5 | 10.3 | 10.7 | 11.2 | 10.7 | 11.0 | 11.4 |
| 6 | 10.0 | 10.6 | 11.2 | 10.4 | 10.8 | 11.4 |
| 7 | 9.8 | 10.4 | 11.1 | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| 8 | 9.4 | 10.2 | 11.0 | 9.8 | 10.4 | 11.2 |
| 9 | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| 10 | 8.6 | 9.0 | 9.5 | 9.5 | 10.0 | 10.5 |
| 11 | 8.5 | 9.3 | 10.0 | 10.0 | 10.5 | 11.0 |

5.4. Бег 1000

| Нормативы бега на 1000 метров | | | | | | |
|-------------------------------|------|------|-------------------------|---------|------|------|
| Мальчики | | | класс | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | | 5 | 4 | 3 |
| 4.40 | 4.55 | 5.30 | 5 класс | 5.25 | 5.40 | 6.20 |
| 4.28 | 4.40 | 5.15 | 6 класс | 5.11 | 5.25 | 6.10 |

| | | | | | | |
|------|------|------|--------------------------|------|------|------|
| 4.16 | 4.30 | 5.00 | 7 класс | 4.58 | 5.10 | 6.00 |
| 4.03 | 4.15 | 4.50 | 8 класс | 4.48 | 5.00 | 5.40 |
| 3.57 | 4.10 | 4.45 | 9 класс | 4.39 | 4.54 | 5.35 |
| 3.44 | 3.58 | 4.35 | 10 класс | 4.31 | 4.45 | 5.20 |
| 3.36 | 3.50 | 4.20 | 11 класс | 4.23 | 4.40 | 5.00 |

б. Дополнительные материалы и оборудование

Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток, секундомер.

Приложение 1

Тест

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- б) по физической подготовленности.
- в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

- а) положение тела при движении.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) привычное положение тела в пространстве.

3. Одной из главных причин нарушения осанки является?

- а) травма.
- б) слабая мускулатура тела.
- в) неправильное питание.

4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) на мягком матрасе.
- б) на матрасе и высокой подушке.
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

5. Личная гигиена включает в себя?

- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

- а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.
- б) организует рационального режима питания.
- в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?

- а) сохранение и укрепление здоровья.
- б) развитие физических качеств человека.
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Для чего нужен дневник самоконтроля?

- а) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.
- б) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.
- в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

- а) 15-20 минут. б) 1 час. в) 40-45 минут.

10. Какое физическое качество называется силой?

- а) способность хорошо и много прыгать.
- б) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений.
- в) способность метко метать мячи.

11. Бег на короткие дистанции – это?

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;

12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?

- а) «ножницы».
- б) «перешагивание».
- в) «согнув ноги».

13. Что называется гибкостью?

- а) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.
- б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.
- в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

14. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.

- а) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.
- б) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.
- в) проводить одновременно метание и играть в игры.

15. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

- а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.
- в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

Всего заданий – 15.

15 заданий- базового уровня

Время выполнения проверочной работы – 35 минут.

Максимальный балл – 15

Оценивание работы

| Отметка по пятибалльной шкале | «2» | «3» | «4» | «5» |
|-------------------------------|-----|------|-------|-------|
| Кол-во баллов | 0–7 | 8–10 | 11–13 | 14–15 |

Общие рекомендации для оценивания

- Отметка «5» ставится, если выполнено более 85% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня и уровня повышенной сложности основных образовательных программ;
- Отметка «4» ставится, если выполнено более 65% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня и частично уровня повышенной сложности основных образовательных программ;
- Отметка «3» ставится, если выполнено не менее 50% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня основных образовательных программ, на уровне представлений и элементарных понятий.
- Отметка «2» ставится, если выполнено менее 50% работы, когда обучающийся имеет отдельные представления об изученном материале, при этом большая часть обязательного уровня основных образовательных программ не усвоена.