



**Кировское областное государственное  
общеобразовательное автономное учреждение  
"Кировский физико-математический лицей"**

Принята  
на заседании  
научно-методического  
совета КОГОАУ КФМЛ  
протокол № 3 от 29.08.2023 г.

Утверждена  
директор КОГОАУ КФМЛ  
\_\_\_\_\_ М.В. Исупов

Приказ № 47/2 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО  
Физической культуре  
на 2023-2024 учебный год  
для 11-х классов**

Составил(а) :

Поглазова И.Е.  
Батухтин В.В.

2023г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности») составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации.

При составлении программы были учтены нормативные документы:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (с изменениями) «Об утверждении Федерального государственного стандарта среднего общего образования»;
- Федеральный перечень рекомендованных учебников на 2023-2024.
- Основная образовательная программа среднего общего образования Кировского областного государственного общеобразовательного автономного учреждения «Кировский физико-математический лицей» на 2023-2024 учебный год.
- Рабочая программа воспитания на 2023-2024 учебный год

Состав УМК по физической культуре:

- Учебник: «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2021).

- Примерные рабочие программы по физической культуре: предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы. (Москва Просвещение. 2021)

Предмет физическая культура входит в обязательную часть учебного плана КО-ГООУ КФМЛ, в предметную область физическая культура. Данный предмет на ступени среднего общего образования изучается с 1-го класса.

В 11-х классах на изучение предмета физическая культура в соответствии с учебным планом отводиться 68 часов (2 часа в неделю).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 11 классах**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 11 классах (базовый уровень) направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы** должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно

принимая традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613);

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Примечание: Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:**

**1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:**

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

**2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;  
умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

**3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:**

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов (п. 7.1 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы** должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Примечание: Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:**

**1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:**

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

**2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:**

способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников

(п. 8.1 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).

**Предметные результаты освоения основной образовательной программы по физической культуре на базовом уровне должны отражать:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**Примечание: предметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы** должны отражать:

**1) для слепых и слабовидящих обучающихся:**

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни

(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578);

**2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).

***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.

## 2. Содержание учебного предмета

### **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.

# умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

# овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

# овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

# владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

# овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять**:

# роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

# роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

# индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

# особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

# особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

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

# особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности; # особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

# личной гигиены и закаливания организма;

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

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

# профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

# экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

# самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- # контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- # приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- # приёмы массажа и самомассажа;
- # занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- # судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- # индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- # планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

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

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	14
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз		
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13.50	10.00
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с		

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

- # **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- # **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- # **в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- # **в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность** должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1–4,8 5,0–4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9–5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0–7,7 7,9–7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3–8,7 9,3–8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195–210 205–220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170–190 170–190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300–1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050–1200 1050–1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9–12 9–12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12–14 12–14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8–9 9–10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13–15 13–15	18 и выше 18

**Должны быть освоены:**

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату. Требования к уровню физической культуры,

составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

## **Содержание материала по классам**

### **11 класс**

Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований

Адаптивная физическая культура. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.

Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Определение основных задач комплекса ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи

Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.)

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы тела и длины тела, соотношение роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, ЖЕЛ, частоты дыхания. Методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей)

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирование физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена

## **Гимнастика**

### **с основами акробатики**

Техника безопасности на уроках гимнастики.

**Совершенствование строевых упражнений:** повороты в движении кругом. Перестроевание из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение.

*Общеразвивающие упражнения в парах.* Юноши – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девушки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Прыжки со скакалкой.

### ***Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей).***

Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в седьме ноги врозь, стойка на плечах из седьме ноги врозь, соскок махом назад.

### **Висы и упоры (для девушки).**

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.

### ***Опорный прыжок.***

Юноши

Прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125см.).

Девушки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).

### ***Акробатические упражнения.***

Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов.

Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа.

**Развитие физических способностей:** упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, для мышц брюшного пресса, для развития координационных способностей.

### **Легкая атлетика**

Правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой.

Совершенствование техники спринтерского бега (100 метров).

Эстафетный бег (4x100м.).

Совершенствование техники длительного бега: юноши 3000м., девушки 2000м.

Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега.

Прыжки и многоскоки. Прыжки и многоскоки. Метание гранаты с места и с разбега (4 бросковых шагов).

Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» или «прогнувшись».

Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега 9-11 шагов.

Упражнения для развития выносливости: бег 20-25мин, кросс 3-4 км., кросс по пересеченной местности с элементами спортивного оборудования

Упражнения для координационных способностей.

Барьерный бег: преодоление барьера с места, с шага, преодоление нескольких барьеров сразу. Прыжки на точность приземления из различных положений.

### **Лыжная подготовка (Лыжные гонки).**

Правила техники безопасности при занятии лыжными гонками.

Закрепление техники ранее изученных лыжных ходов.

Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с законченным толчком одной палкой.

Преодоление подъемов и препятствий на лыжах:

Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, пологие, мало – и среднепокатые склоны, подъемы средней протяженности, длинные подъемы.

Элементы тактики лыжных ходов:

Распределение сил на дистанции, резкое ускорение, приемы борьбы с противником.

Прохождение дистанции 5-8 км.

## **Волейбол.**

Техника безопасности при занятии волейболом.

Совершенствовании техники приема и передач мяча:

Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе.

Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища.

Индивидуальное блокирование, групповое блокирование.

Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении.

Индивидуальные тактические действия в защите, групповые тактические действия в защите.

Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей.

Учебная игра. Ведение протокола

## **Баскетбол.**

Техника безопасности при занятии баскетболом.

Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.

Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот.

Перевод мяча перед собой.

Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.

Техника защитных действий: вырывание и выбивание.

Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.

Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола.

### **Футбол, мини-футбол (изучается в ходе урока).**

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары, удар по мячу серединой лба удар боковой частью лба, удар головой с разбега. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью.

Техника защитных действий: отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом.

Техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой.

Тактические действия в защите, в нападении.

Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.

Развитие физических способностей: скоростно- силовых, координационных, скоростных способностей. Учебная игра.

### **Полоса препятствий.**

Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Бросание дротиков в мишень (дартс).



Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

### **Плавание.**

Правила техники безопасности при занятии плаванием.

Возникновение плавания.

Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.

### **Туризм.**

Организация и проведение пеших походов.

Требования к бережному отношению к природе. Виды и формы туризма (по характеру путешествий, по способу передвижений).

### **Элементы единоборства.**

Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

### **Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Воспитательные задачи</b>
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	- формировать отношения к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; - формировать отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека;
2.	Способы физической деятельности	В процессе урока	
3.	Физкультурно – оздоровительная де-	В процессе урока	

	тельность (разви- тие двигательных способностей)		- формировать отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; - формировать отношения к природе как источнику жизни на Земле человека;
4. 4.1	Спортивно – оздоровительная деятельность: Лёгкая атлетика	Ю/Д 14/14	- формировать отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
4.2	Баскетбол	12/12	
4.3	Гимнастика	14/14	
4.4	Лыжная подготовка	14/14	
4.5	Волейбол	10/8	
4.6	Кроссовая подготовка. Футбол	2/2	
4.7	Плавание. Игры разных народов.	В процессе урока/2	
4.8	Элементы единоборств	В процессе урока	- развивать умение сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
4.9	Прикладно – ориентированная подготовка	2/2	- развивать стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
4.10	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В процессе урока и самостоятельно	- формировать отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; - формировать отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества; - формировать отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
		68	

Поурочное планирование

№	Разделы	Темы уроков	
1.	Лёгкая атлетика	Организующие команды и приемы: выполнение строевых команд. Ходьба, бег, как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упр-я. Правила предупреждения травматизма во время занятий физич. упр-ми, организация мест занятий. Оказание первой помощи.	
2.		Строевые действия в шеренге и колонне. Ходьба, бег, как жизненно важные способы передвижения человека. Беговые упр-я; высокий старт с последующим ускорением. Подвижные игры и ОРУ на материале л/а, упр-я на координацию и быстроту.	
3.		Беговые упр-я: высокий старт с последующим ускорением. Беговые упражнения: пробегание коротких отрезков из различных и.п. Подвижные игры и ОРУ на материале л/а, упр-я на координацию и быстроту.	
4.		ОРУ на материале л/а: прыжки со скакалкой. Прыжковые упражнения. Упр-я на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры.	
5.		Измерение ЧСС во время выполнения физических упр-й. Прыжковые упражнения; прыжки в длину. Прыжки со скакалкой. Метание малого мяча на дальность и в вертикальную цель. Упр-я на развитие выносливости. Подвижные игры.	
6.		Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. ОРУ на развитие выносливости. Прыжки со скакалкой. Метание малого мяча. Подвижные игры.	
7.	Баскетбол	Правила предупреждения травм, организация мест занятий. История возникновения игры в баскетбол. Передвижения без мяча. Ведение мяча, стоя на месте. Ловля и передача двумя руками. Развитие силовых способностей: метание набивного мяча из разных и.п.	
8.		Правила игры в баскетбол. Что такое физические упр-я и чем отличаются физ. упр-я от естественных движений. Передвижения без мяча. Ведение мяча, стоя на месте. Ловля и передача двумя руками. Комплекс ОРУ для развития мышц рук. Подвижные игры.	
9.		Передвижения без мяча. Ведение мяча, стоя на месте. Ловля и передача двумя руками от груди. Комплекс ОРУ для развития мышц рук. Подвижные игры.	
10.		Передвижения без мяча: приставными шагами, спиной вперед. Ведение мяча. Ловля и передача двумя руками от груди. Комплекс ОРУ для развития мышц рук. Подвижные игры.	
11.		Ведение мяча с разной скоростью. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Ловля и передача двумя руками от груди. Комплекс ОРУ для развития мышц рук. Подвижные игры.	
12.		Ведение мяча с разной скоростью. Ловля и передача двумя руками от груди в парах. Бросок мяча двумя	

		руками от груди с места. Комплекс ОРУ для развития мышц рук. Подвижные игры	
13.		Ведение мяча с разной скоростью. Ловля и передача двумя руками от груди в парах. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс ОРУ для развития мышц рук. Подвижные игры	
14.		Обводка стоек в передвижении. Ведение мяча в разных направлениях. Ловля и передача в парах на месте. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс ОРУ для развития мышц ног. Подвижные игры.	
15.		Обводка стоек в передвижении. Ведение мяча в разных направлениях. Ловля и передача в парах на месте. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс ОРУ для развития мышц ног. Подвижные игры.	
16.		Обводка стоек в передвижении шагами медленным бегом. Ведение мяча в разных направлениях. Ловля и передача в парах на месте. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс ОРУ для развития мышц ног. Подвижные игры.	
17.	<b>Гимнастика</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физ. упр-ми. История возникновения акробатики и гимнастики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне. Техника раннее освоенных акробатических упр-й. Равновесие.	
18.		Различные виды ходьбы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Техника раннее освоенных упражнений : упоры, седы, упр-я в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперед. Равновесие.	
19.		Различные виды ходьбы. ОРУ на материале гимнастики. Формирование осанки: различные виды ходьбы, комплексы корригирующих упр-й. Акроб. упр-я: кувырки вперед и назад. Гимн.мост из положения лежа. Акроб. комбинация (2 варианта). Равновесие.	
20.		Различные виды ходьбы. ОРУ на материале гимнастики. Формирование осанки: различные виды ходьбы, комплексы корригирующих упр-й. Акроб. упр-я: кувырки вперед и назад. Гимн.мост из положения лежа. Акроб. комбинация (2 варианта). Равновесие.	
21.		Развитие силы. Подтягивание в висе стоя и лежа, отжимание лежа, Упр-я с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Подводящие упр-я и отдельные элементы и связки комбинации на гимнаст. перекладине. Игровые задания	
22.		Развитие силы: Подтягивания, отжимания. Упр-я с постепенным включением в работу основных мышечных групп. Подводящие упр-я и отдельные элементы и связки комбинации на гимнаст. перекладине.	

		Игровые задания с использованием строевых упражнений.	
23.		Развитие силы: Подтягивание, отжимание. Комплексы упр-й на координацию с ассиметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Подводящие упр-я и отдельные элементы и связки комбинации на гимн. перекладине. Перевороты. Игровые задания.	
24.		Развитие силы: Подтягивание, отжимание. Комплексы упр-й на координацию с ассиметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Подводящие упр-я и отдельные элементы и связки комбинации на гимн. перекладине. Перевороты. Игровые задания.	
25.		Прыжки через скакалку. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Прыжки толчком двумя ногами о гимн. мостик. Упр-я для развития силы. Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий. Ползание по-пластунски.	
26.		Прыжки через скакалку. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Прыжки толчком двумя ногами о гимн. мостик. Упр-я для развития силы. Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий. Ползание по-пластунски.	
27.		Прыжки через скакалку. Опорный прыжок. Упр-я для развития силы. Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий. Ползание по-пластунски. Подвижные игры, игровые задания с использованием упр-й на силу и координацию.	
28.		Прыжки через скакалку. Опорный прыжок. Упр-я для развития силы. Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий. Ползание по-пластунски. Передвижение по наклонной гимн. скамейке. Подвижные игры, игровые задания.	
29.		Комплексы упр-й утренней зарядки. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Комплексы упр-й на развитие физических качеств. Развитие гибкости. Челночный бег. ОРУ.	
30.		Комплексы упр-й утренней зарядки. Комплексы упр-й на развитие физических качеств. Развитие гибкости. Челночный бег. ОРУ.	
31.		Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Комплексы упр-й утренней гимнастики. Комплексы упр-й на развитие физических качеств.	
32.		Комплексы упр-й утренней гимнастики. Комплексы упр-й на развитие физических качеств. Челночный бег. Организация и проведение подвижных игр.	

33.	<b>Лыжная подготовка</b>	Правила выбора индивидуального лыжного (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды в зависимости от погодных условий. Ходьба на лыжах, как жизненно важный способ передвижения человека. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	
34.		Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила ТБ при выполнении закаливающих процедур. Организующие команды и приемы : выполнение строевых команд. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	
35.		Организующие команды и приемы. Попеременный двухшажный ход. Подводящие упражнения для освоения техники одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств. Прохождение учебной дистанции.	
36.		Совершенствование техники раннее освоенных лыжных ходов, подъемов и спусков. Подводящие упражнения для освоения техники одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств. Прохождение учебной дистанции.	
37.		Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники чередования раннее освоенных лыжных ходов, подъемов и спусков. Эстафеты.	
38.		Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники чередования раннее освоенных лыжных ходов, подъемов и спусков. Эстафеты. Повороты в движении.	
39.		Торможение плугом. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Прохождение тренировочных дистанций.	
40.		Торможение плугом. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Прохождение тренировочных дистанций.	
41.		Торможение плугом. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Прохождение тренировочных дистанций.	
42.		Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Прохождение тренировочных дистанций.	
43.		Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Прохождение тренировочных дистанций.	

44.		Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями. Прохождение тренировочных дистанций.	
45.		Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Прохождение тренировочных дистанций.	
46.		Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. КУ – для проверки выносливости.	
47.	<b>Волейбол</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упр-ми. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Комплекс ОРУ для укрепления пальцев рук. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.	
48.		Способы физической деятельности: самостоятельные игры и развлечения. Волейбол: подбрасывание, прием и передача мяча. Подвижные игры и ОРУ на материале волейбола.	
49.		Способы физической деятельности: самостоятельные игры и развлечения. Волейбол: подбрасывание, прием и передача мяча. Подвижные игры и ОРУ на материале волейбола.	
50.		Способы физической деятельности: самостоятельные игры и развлечения. Волейбол: подбрасывание, прием и передача мяча. Подвижные игры и ОРУ на материале волейбола.	
51.		Волейбол: подбрасывание, прием и передача мяча. Подвижные игры и ОРУ на материале волейбола. Развитие координации.	
52.		Волейбол: подбрасывание, прием и передача мяча. Подвижные игры и ОРУ на материале волейбола. Развитие координации.	
53.		Волейбол: подача, подбрасывание, прием и передача мяча. Подвижные игры и ОРУ на материале волейбола. Развитие координации.	
54.		Волейбол: подача, подбрасывание, прием и передача мяча. Подвижные игры и ОРУ на материале волейбола. Развитие координации.	
55.		Волейбол: подача, подбрасывание, прием и передача мяча. Подвижные игры и ОРУ на материале волейбола. Развитие координации.	
56.		Волейбол: подача, подбрасывание, прием и передача мяча. Подвижные игры и ОРУ на материале волейбола. Развитие координации.	
57.	<b>Лёгкая атлетика</b>	Прыжковые упражнения в высоту. ОРУ. Подвижные игры и ОРУ на материале л/а, Развитие силовых способностей.	
58.		Прыжковые упражнения в высоту. ОРУ. Подвижные игры и ОРУ на материале л/а, Развитие силовых способностей.	

59.		Прыжковые упражнения в высоту. ОРУ. Подвижные игры и ОРУ на материале л/а, Развитие силовых способностей.	
60.		Прыжковые упражнения в высоту. ОРУ. Подвижные игры и ОРУ на материале л/а, Развитие силовых способностей.	
61.		Знания о физической культуре. Метание малого мяча. Броски набивного мяча на дальность разными способами.. Беговые упражнения. Подвижные игры и ОРУ на материале л/а, Развитие силовых способностей и быстроты.	
62.		Метание малого мяча. ОРУ (с предметами). Подвижные игры и ОРУ на материале л/а, Развитие координации, силовых способностей и быстроты.	
63.		Метание малого мяча. ОРУ (с предметами). Подвижные игры и ОРУ на материале л/а, Развитие силовых способностей и быстроты.	
64.		Знания о физической культуре. Метание малого мяча. ОРУ (с предметами). Подвижные игры и ОРУ на материале л/а, Развитие силовых способностей и быстроты.	
65.	<b>Футбол</b>	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.	
66.		Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.	
67.		Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Подвижные игры разных народов.	
68.		Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Подвижные игры разных народов.	

## ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ

### *Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю № 1 «Спортивные игры»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 3x10м с мячом (с).
2. Бег 100 м (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).



4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Комбинированная эстафета (ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек) (мин, с).

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Ведение мяча со сменой направления (мин, с).
2. Броски с точек (с 4 точек по 5 бросков) (кол-во попаданий).
3. Бросок мяча в движении после ведения.
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю № 2 «Самбо»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 с).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (самозащита)»:

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (из вися лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
4. Упражнения техники Самозащиты (баллы).
5. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельный подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.

Самостоятельно выполнять упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).

3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000 метров (мин.).
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин.).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 5 «Плавание»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца, упражнений по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, упражнений на суше и в воде.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля «Плавание»:

1. Техника выполнения изученных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине и брасс, баттерфляй (баллы).
2. Проплывание дистанции 25, 50 м любым из способов плавания (с).
3. Комбинированная эстафета (мин, с).

*Критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю № 6, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Городки»):*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Городки»).

*Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>*

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

---

<sup>1</sup> Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"