

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №5»

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ШМО
 Н.А. Казанцева
ФИО
«28» августа 2020 года

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 1 от
«31» августа 2020 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №5»
Т.Н. Старцева
Приказ №  от
«31» августа 2020 год



Рабочая программа
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для уровня СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учитель
Казанцева Н.А.,
высшая квалификационная
категория

Чернушка, 2020 год

Аннотация

В программе дана общая характеристика учебного курса, показано место предмета «Физическая культура» в учебном плане, приводятся личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса, их оценка, тематическое планирование, формы контроля, содержание учебного материала. Описывается реализация межпредметных связей на уроках физической культуры, даны ключевые темы и их взаимосвязь. Представлены учебные нормативы и примерные задания для оценивания практических работ по технике выполнения двигательных действий.

Программа написана с учётом требований к результатам освоения образовательной программы образовательного учреждения, представленных в федеральном государственном стандарте среднего общего образования.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 10– 11 классов разработана в соответствии с

- Законом РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413, зарегистрированного Минюстом России 7.06.2012г., рег. № 24480)

- Программой развития Учреждения

- Основной образовательной программой среднего общего образования

- Положением о внутренней системе оценки качества образования

- Положением об осуществлении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

- Положением о ведении электронного журнала и дневника «Электронной Пермской образовательной системы»

- авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 10 - 11 классы». – М.: Просвещение, 2015г.

Курс «Физическая культура» изучается в 10 - 11 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 207 ч): в 10 классе —105ч, в 11 классе-102 ч. Проводится итоговая аттестация в мае в форме дифференцированный зачет по нормативам, по технике выполнения в 10 классе.

.

1. Планируемые предметные результаты освоения программы

Требования к личностным результатам

Обучающиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств
- знать историю становления, развития современного олимпийского движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья и применять их
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Требования к метапредметным результатам

Обучающиеся

научатся:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
- руководствоваться правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения

Требования к предметным результатам

Гимнастика с основами акробатики.

Обучающиеся научатся:

- выполнять кувырок вперёд, назад различной сложности и техники
- выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев
- выполнять мост из различных исходных положений
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении акробатических упражнений
- выполнять упражнения на перекладине
- лазать по канату
- прыгать через козла, коня
- самостоятельно тестировать наклон вперёд из положения сидя и стоя
- самостоятельно тестировать подтягивание на низкой и высокой перекладине
- самостоятельно тестировать поднимание туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 10 - 15 элементов
- выполнять лазанье по шесту
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- применять описывание техники разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций на практике
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и

комбинаций

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений

Лёгкая атлетика

Обучающиеся научатся:

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м, 100м)
- выполнять челночный бег
- выполнять метание мяча, гранаты с места на дальность
- выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега
- выполнять прыжок в длину с места
- выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги
- пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м)
- выполнять специальные беговые упражнения
- пробегать до 3000 метров
- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях
- описывать технику беговых упражнений
- описывать технику бега на различные дистанции
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
- применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
- описывать технику прыжковых упражнений
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
- описывать технику метания малого мяча с места и с разбега
- выявлять характерные ошибки в техники метания малого мяча
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
- проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

Лыжные гонки

Обучающиеся научатся:

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным классическим, коньковым ходом, одновременным одношажным классическим ходом, одновременным бесшажным ходом
- выполнять повороты переступанием на месте в движении
- выполнять поворот упором при спуске со склона
- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 5 км с чередованием лыжных ходов
- подниматься на склон ёлочкой, полуёлочкой

- спускаться со склона в высокой, средней и низкой стойке
- тормозить при спуске со склона плугом и упором
- преодолевать трамплины при прохождении спусков
- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём
- описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов
- выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов
- правилам соревнований по лыжным гонкам
- моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
- применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости)
- контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений
- описывать технику прохождения спусков со склона
- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции
- описывать технику поворотов при прохождении спусков
- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

Спортивные игры: Баскетбол

Обучающиеся научатся:

- выполнять ведение мяча шагом, бегом по прямой и с изменением направления и скорости движения
- выполнять ведение мяча в различных положениях с изменением направления и скорости движения
- выполнять передачи и ловли мяча различными способами в усложненных условиях
- выполнять броски мяча различными способами в усложненных условиях
- вырывать и выбивать мяч у игрока противника
- выполнять передачи, ловли мяча, броски мяча различными способами различными в игровых условиях
- использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости)
- применять технико-тактические действия

Волейбол

Обучающиеся научатся:

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры
- выполнять передачу мяча различными способами
- выполнять приём мяча различными способами
- выполнять подачи различными способами

- использовать игровые действия волейбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости)
- соблюдать правила безопасности
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры
- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности.

Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата

Игровой, познавательный, проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная деятельность, проектная деятельность, коммуникативная деятельность, эстетическая, ценностно-ориентировочная, написание рефератов, тестов, презентаций, кроссвордов.

Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

Проектная деятельность осуществляется на уроках, на свободной самостоятельной работе, во внеурочное время. Практикуются совместные проекты всего класса по какой-либо проблеме, проекты, выполненные совместно с родителями, индивидуальные проекты. Проекты носят творческий, прикладной характер.

Система оценки достижений планируемых результатов

Система оценки по физической культуре имеет комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Оценка личностных результатов

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

Оценка метапредметных результатов

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В итоговые проверочные работы по физической культуре выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Достижение таких коммуникативных и регулятивных действий, которые трудно или нецелесообразно проверить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы оценивается в ходе внутренней оценки, фиксируемой в портфеле достижений, в виде оценочных листов и листов наблюдений учителя.

Оценка предметных результатов

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего оценивания, так и в ходе дифференцированного зачета по нормативам, по практическим работам.

Дифференцированный зачет по нормативам состоит из учебных нормативов региональной программы. По желанию обучающегося его результаты могут быть оценены по таблице нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

При оценке достижений по практическим работам учитывается техника выполнения двигательных действий, комбинаций, связок.

При оценивании учебных достижений обучающихся учитывается показатель учебного двигательного действия; уровень учебных достижений (низкий, средний, высокий); технические показатели выполнения двигательного действия.

Формы контроля

Освоение образовательной программы сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией обучающихся.

Формами текущего контроля являются:

- домашние, практически работы; защита реферата, проекта; публичное выступление; двигательное действие.

Годовая промежуточная аттестация в 10 классе представляет собой

- дифференцированный зачет по нормативам, собранным в «батарею тестов», которая включает в себя норматив на определение общей выносливости, силы, скоростно-силовых качеств.

Для оценивания результатов используется таблица учебных нормативов по физической культуре, таблица нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Оценка выставляется по 5- балльной шкале.

В случае, если обучающийся не может справиться с учебным нормативом, оценивается прогресс его результатов в данном конкретном показателе учебного двигательного действия, технического показателя выполнения двигательного действия или норматива.

Тематическое распределение количества часов

№п/п	Разделы программы	10	11
1	Знания о физической культуре	В течение урока	
2	Легкая атлетика	22	24
3	Спортивные игры: баскетбол	15	14
4	Гимнастика с основами акробатики	21	20
5	Спортивные игры: волейбол	15	14
5	Лыжная подготовка	30	28
6	Итоговая аттестация	2	2
Всего:		105	102
Итого:	207 часов		

Содержание учебного предмета

1. Знания о физической культуре (в процессе урока)

- 1.1 Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России
- 1.2 Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств
- 1.3 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств
- 1.4 Здоровье и здоровый образ жизни
- 1.5 Режим дня, его основное содержание и правила планирования
- 1.6 Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения
- 1.7 Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

2. Гимнастика с основами акробатики

- 2.1 Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно. Равновесие.
- 2.2 Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно
- 2.3 Кувырок вперёд с трёх шагов разбега
- 2.4 Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя
- 2.5 Сед углом, "мост" из положения лежа, поворот из "моста"

- 2.6 прыжок вверх, то же с поворотом на 180-360°
- 2.7 Акробатические комбинации из 5 - 10 элементов
- 2.8 Упражнения на перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висячем положении, подъём переворотом
- 2.9 Лазание по канату в три приёма
- 2.10 Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя.
- 2.11 Тестирование подъёма туловища из положения лёжа
- 2.12 Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа
- 2.13 Опорный прыжок через козла ноги врозь
- 2.14 Опорный прыжок через козла согнув ноги

3.Лёгкая атлетика

- 3.1 Бег 30, 60, 1000 метров с высокого старта
- 3.2 Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
- 3.3 Челночный бег 3x10 метров и 4x9 метров
- 3.4 Прыжок в длину
- 3.5 Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки, бег на прямых ногах)
- 3.6 Техника метания малого мяча (140 г) на дальность
- 3.7 Метание малого мяча (140 г) с места
- 3.8 Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега
- 3.9 Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м)
- 3.10 Тестирование бега 60, 100 метров
- 3.11 Тестирование челночного бега 3x10 метров
- 3.12 Тестирование прыжка в длину с места
- 3.13 Тестирование метания малого мяча в цель
- 3.14 Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега
- 3.15 Тестирование бега 1000 метров

4.Лыжные гонки

- 4.1 Попеременный двухшажный классический ход
- 4.2 Одновременный одношажный классический ход
- 4.3 Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах
- 4.4 Одновременный бесшажный ход
- 4.5 Попеременный двухшажный коньковый ход
- 4.6 одновременный одношажный коньковый ход
- 4.7 Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг)
- 4.8 Перешагивание на лыжах небольших препятствий
- 4.9 Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах
- 4.10 Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой
- 4.11 Подъём на склон скользящим шагом
- 4.12 Спуски в основной стойке с пологого склона
- 4.13 Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны
- 4.14 Торможение плугом со склонов различной крутизны
- 4.15 Торможение упором с пологого склона

- 4.16 Поворот упором
- 4.17 Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков
- 4.18 Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе
- 4.19 Лыжная гонка на 1 км, 2 км

5. Спортивные игры

Баскетбол

- 5.1 Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
- 5.2 Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения
- 5.3 Ловля и передача мяча двумя руками от груди
- 5.4 Передача мяча одной рукой от плеча
- 5.5 Передача мяча одной рукой снизу
- 5.6 Передача мяча с отскоком от пола
- 5.7 Передача мяча при встречном движении
- 5.8 Передача мяча одной рукой сбоку
- 5.9 Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения
- 5.10 Бросок мяча одной от головы из опорного положения
- 5.11 Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения
- 5.12 Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке
- 5.13 Бросок мяча после ведения
- 5.14 Вырывание и выбивание мяча
- 5.15 Стойка и перемещения игрока в защите и нападении
- 5.16 Повороты с мячом на месте
- 5.17 Тактическая подготовка
- 5.18 Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам

Волейбол

- 5.18 Стойка и перемещение игрока
- 5.19 Передача мяча сверху двумя руками
- 5.20 Приём мяча снизу двумя руками
- 5.21 Приём - передача мяча сверху двумя руками
- 5.22 Приём - передача мяча снизу двумя руками
- 5.23 Приём мяча одной рукой снизу
- 5.24 Нижняя прямая подача
- 5.25 Верхняя прямая подача
- 5.26 Планирующая подача
- 5.27 Верхняя боковая подача
- 5.28 Передача мяча сверху двумя руками назад
- 5.29 Тактическая подготовка
- 5.30 Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Реализация межпредметных связей на уроках физической культуры

На уроках физической культуры осуществляется взаимосвязь учебного материала с содержанием других предметов. Наиболее тесная связь предмета

«Физическая культура» прослеживается с уроками естественно-математического цикла: биология, физика, химия.

Обучая учащихся прыжкам в длину с разбега, помимо основных знаний по предмету (значение прыжков в жизни человека, основные способы преодоления препятствий, способы развития скоростно - силовых качеств и другие) опираемся на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. Помимо того, что эти знания дополняет теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся.

При сравнительном анализе программного учебного материала по физической культуре и математике можно отметить, что с отдельными математическими понятиями обучающиеся знакомятся на уроках физической культуры раньше, чем на уроках математики, например, на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д.

Краткое содержание учебного материала уроков физической культуры по основным разделам программы с четко прослеженными метапредметными связями:

1. Гимнастика: повороты и упоры – математика: градусная мера угла;
2. Легкая атлетика: пробегание отрезков, бег по прямой, метание – математика: отрезок, прямая, угол, решение задач (например, круг стадиона 250 м, нужно пробежать дистанцию 1000 м, сколько кругов нужно пробежать)
3. Лыжная подготовка: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, подъем «елочкой» - математика: ассиметричные движения рук, симметричные фигуры.
4. Гимнастика: лазание, опорные прыжки, висы и упоры, подъем и переноска грузов – физика: масса тела, сила тяжести, взаимодействия тел, инерция, скорость, неравномерные движения.
5. Легкая атлетика: стартовый разгон, бег с равномерной скоростью, прыжок в длину – физика: неравномерное движение, скорость, равномерное движение, явление тяготения, кинетическая энергия движущегося тела, потенциальная энергия поднятого тела, переход одного вида энергии в другой.
6. Спортивные игры: рывок за мячом, прием и передача мяча, подача мяча, бросок мяча – физика: неравномерное движение, инерция, работа и мощность, сила трения.
7. Лыжная подготовка: передвижение на лыжах различными ходами, спуск с горы и подъем в гору – физика: сила трения (при скольжении), способы уменьшения трения, инерция, скорость, ускорение.
8. Урок физической культуры в целом: бег, ходьба, разминочные упражнения, различные двигательные действия – биология: мышечная работа, работа органов дыхания, влияние нервной системы на работоспособность и утомление, работа сердечно-сосудистой системы,

частота сердечных сокращений и т.д.

Ключевые темы и их взаимосвязь

Разнообразные способности, проявляемые человеком в процессе двигательной деятельности, могут быть охарактеризованы с точки зрения четырех основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости. Дополнительно различают гибкость и, так называемые, комплексные качества: прыгучесть, скоростную, силовую выносливость, представляющие собой сочетание указанных основных качеств.

Физические качества дают возможность осуществлять самые разнообразные виды двигательной деятельности. При этом они всегда проявляются во взаимной связи, которая обусловлена, во-первых, разносторонностью требований, предъявляемых человеку любой двигательной деятельностью, и, во-вторых, внутренним единством организма, взаимодействием всех его функций.

Практически ни одно физическое качество не существует в "чистом" виде. Однако это не исключает преимущественного, доминирующего проявления отдельных физических качеств в определенных видах деятельности (например, быстроты - в беге на 30, 60 м или осуществлении быстрого прорыва в баскетболе; выносливости - в беге на длинные дистанции, лыжной подготовке; ловкости - в спортивных и подвижных играх, акробатике).

Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека.

Учебные нормативы (юноши)

класс	Бег 100 м			Бег 1500 м			Метание мяча			подтягивание			Прыжки на скакалке 30 сек			Бег на лыжах 1км			Челночный бег 3x10 м		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10	15.5	14.8	14.4	7.30	7.10	6.50	22	27	32	8	10	12	50	55	65	5.50	5.10	4.40	7.9	7.6	6.9
11	15.0	14.3	13.8	7.20	7.00	6.45	25	30	36	8	12	14	55	65	70	5.10	4.50	4.20	7.9	7.6	6.9

Контрольные тесты (юноши)

класс	Бег 30 м			Бег 1000 м			Челночный бег 4x9 м			Бросок набивного мяча			Прыжок в длину с места			Отжимание			Поднимание туловища за 1 мин.			Прыжки на скакалке, 1 мин			Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			6 минутный бег					
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5			
10	5.5	5.0	4.7	4.00	3.50	3.30	10.3	9.9	9.7	600	700	800	185	195	200	25	30	37	33	37	43	90	110	120	+6	+8	+13	20	24	27	кругов	круга	кругов
11	5.4	4.8	4.6	3.30	3.20	3.10	10.0	9.8	9.6	700	800	900	190	210	220	25	35	40	40	45	50	100	120	130	+6	+8	+13	20	24	27	кругов	круга	кругов

Учебные нормативы (девушки)

класс	Бег 100 м			Бег 1500 м			Метание мяча			Прыжки на скакалке 30 сек			Бег на лыжах 1км			Челночный бег 3x10 м		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10	18.2	17.2	16.5	8.00	7.40	7.20	23	28	32	61	67	75	7.00	6.25	5.45	8.9	8.7	7.9
11	17.5	17.0	16.0	7.50	7.30	7.10	27	30	35	65	70	80	6.30	6.10	5.25	8.9	8.7	7.9

Контрольные тесты (девушки)

класс	Бег 30 м			Бег 1000 м			Челночный бег 4x9 м			Бросок набивного мяча			Прыжок в длину с места			Отжимание			Поднимание туловища за 1 мин.			Прыжки на скакалке, 1 мин			Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			6 минутный бег		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5			
10	5.6	5.0	4.8	4.10	4.00	3.50	10.0	9.8	9.5	400	480	550	170	178	183	15	25	27	35	38	43	80	125	135	+7	+9	+16	16 кругов	20 кругов	24 круга
11	5.5	5.0	4.8	4.00	3.50	3.30	9.9	9.5	9.3	450	500	600	175	180	185	20	27	30	38	40	45	90	130	140	+7	+9	+16	16 кругов	20 кругов	24 круга

1. Примерные задания для оценивания практической работы по технике выполнения баскетбольной комбинации из изученных элементов с броском мяча:

Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки лицом к мячу. По сигналу учителя, обучающийся берет мяч и выполняет ведение правой рукой к фишке № 1, обводит ее с правой стороны, правой рукой, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к фишке №2, обводит ее с левой стороны дальней рукой от фишки и далее последовательно обводит фишки № 3-5 (расстояние между фишками 3м). Пройдя последнюю фишку, обучающийся продолжает ведение мяча по прямой и выполняет бросок по кольцу, используя двушажную технику.

Участнику дается две попытки. После выполнения броска по кольцу конкурсное испытание считается законченным. Оценивается техника выполнения.

2. Примерные задания для оценивания практической работы по технике выполнения челночного ведения мяча «Восьмерка».

По команде «На старт!» обучающийся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» начинает челночное ведение мяча, описывая «восьмерку» вокруг 3-х фишек, поставленных в линию на расстоянии 3 м друг от друга (вперед и обратно - считается один раз)

Время выполнения задания 30 секунд. Оценивается надежность навыка ведения мяча с изменением направления (при изменении направления мяч следует вести дальней рукой от фишки); количество выполненных «восьмерок».

Таблица оценки результатов

класс	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
10 - 11	7	9	10	6	8	9
	7	9	10	6	8	9

1. Примерные задания для оценивания практической работы по технике выполнения приема и передачи мяча в волейболе

Задание выполняется в тройке. Обучающийся, выполняющий задание на отметку, находится напротив 2 учащихся (перестраиваются в «треугольник»). Затем он поочередно выполняет прием передачу сверху и снизу своим напарникам.

Практическая работа будет считаться выполненной на:

- «3» - если обучающийся выполнит 7 приемов и передач
- «4» - если обучающийся выполнит 9 приемов и передач
- «5» - если обучающийся выполнит 15 приемов и передач

2. Задания для оценивания практической работы по технике выполнения подачи через сетку

Обучающийся находится за лицевой линией волейбольной площадки в любой ее части. Последовательно выполняет 5 подач через сетку.

Оценивается количество засчитанных подач (т.е. мяч перелетел через сетку) из 5 возможных.

Практическая работа будет считаться выполненной на:

- «3» - если обучающийся выполнит 3 подачи
- «4» - если обучающийся выполнит 4 подачи
- «5» - если обучающийся выполнит 5 подач

Материалы

для промежуточной аттестации по физической культуре в 10 - 11 классах

1. 6 минутный бег

Место проведения – спортивный зал. Длина круга 54 м

Количество участников в забеге: до 6 человек

После команды «На старт» испытуемые должны подойти к линии старта и принять исходное положение. После команды «Марш» учитель включает секундомер, а обучающиеся начинают забег.

Продолжительность бега – 6 минут. За это время каждый испытуемый пробегает максимальное для него количество кругов. При этом возможно чередование бега с ходьбой, учитывая возможности бегуна и его самочувствие.

Результаты бега учитываются по взаимному контролю. Для этого, до забега участники испытания делятся попарно. Тогда как 1 из пары продолжает бежать, считая расстояние, другой осуществляет счет кругов, которые пройдет партнер.

Когда до окончания забега остается 30 сек. учитель подает сигнал, «Внимание, осталось 30 сек.!». По команде «Стоп» нужно зафиксировать результат.

Результаты оцениваются по нормативам учебной программы:

Оценка	5	4	3
Мальчики 10 – 11 класс	класс 27 кругов	24 круга	20 кругов
Девочки 10 – 11 класс	24 круга	20 кругов	16 кругов

Материалы для оценочных процедур (годовая промежуточная аттестация)
в 10 -11 классах

Годовая промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура» проводится в форме дифференцированного зачета.

В зачет входят следующие упражнения:

1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (юноши, девушки)
2. Бег 1000 м
3. Бег 100 м

Результаты оцениваются по учебным нормативам «Региональной учебной программы»

Учебные нормативы (юноши)

оценка класс	Бег 100 м			Бег 1000 м			Отжимание		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10	15.5	14.8	14.4	4.00	3.50	3.30	25	30	37
11	15.0	14.3	13.8	3.30	3.20	3.10	25	35	40

Учебные нормативы (девушки)

оценка класс	Бег 100 м			Бег 1000 м			Отжимание		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10	18.2	17.2	16.5	4.10	4.00	3.50	15	25	27
11	17.5	17.0	16.0	4.00	3.50	3.30	20	27	30

Итоговая оценка определяется как среднее арифметическая сумма оценок, полученных за выполнение всех трех заданий по правилам математического округления.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575822

Владелец Старцева Татьяна Николаевна

Действителен с 23.03.2022 по 23.03.2023