Приложение № 1.15
Основной общеобразовательной
программы среднего общего образования,
утвержденной приказом директора МБОУ СОШ №71
от 31.08.2020 № 225 -К

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10-11 КЛАСС

среднее общее образование

Лесной, 2020 г.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

1) уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
2) сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
3) знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
4) освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
5) сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
6) развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
7) сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
8) сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

1) способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
2) планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3) понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4) определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
5) конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
6) владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

7) систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты

"Физическая культура" (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры 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 физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

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-корригирующей 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 курса
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.*

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

1. *Общеукрепляющих упражнений*, которые *п*рименяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).
2. *Дыхательных упражнений:* статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.
3. *Оздоровительно – корригирующих упражнений* с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.
4. *Спортивно-прикладных упражнений и игр*: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

Программное содержание третьего (оздоровительного) урока физической культуры

№ п/п	Содержание	Объём, мин.
1	Упражнения на внимание	5
2	Профилактика нарушений осанки.	5
3	Физическая подготовка.	10
4	Дыхательная гимнастика.	5
5	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, русская лапта.	10
6	Упражнения для профилактики простуды.	5
7	Упражнения для психорегуляции.	5
8	Знания по основам оздоровительной физической культуры.	В течение урока

В содержание третьего урока физической культуры входят следующие упражнения:

Упражнения на внимание. Для формирования навыков концентрации внимания отобраны упражнения на гимнастическом бревне (ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями; ходьба с махами ногами и поворотами на носках; стойка на носках, толчком двумя прыжок вперёд; равновесие на одной ноге; упор присев; соскоки); жонглирование руками и ногами волейбольными и теннисными мячами; многократные передачи и ловля баскетбольного мяча различными способами в парах; передача и ловля волейбольного, теннисного мяча: от пола (с отскока), катящегося (стоя на

месте и в движении), высоко летящего, с шагом; броски баскетбольного мяча в корзину разными способами; метание малых мячей в цель с места и в движении.

Упражнение для профилактики нарушений осанки. Используются статические позы из системы Хатха-йоги, которые служат надёжным средством профилактики искривлений позвоночного столба; которые формируют навык правильной осанки, развивают мышцы рук, ног. Плечевого пояса и спины, улучшают чувство равновесия, расширяют грудную клетку.

Физическая подготовка. Включает упражнения в беге (с отягощением); передвижения в висе; переноску набивных мячей; подвижные игры с силовой направленностью; упражнения на перекладине, прыжки в длину, высоту, и глубину; упражнения со скакалкой; челночный бег 5-6 м.; лазанье по канату, отжимания, силовую гимнастику, оздоровительные системы физических упражнений.

Дыхательная гимнастика направлена на тренировку диафрагмы, мышц живота и грудной клетки, а также формирование элементарных навыков рациональных дыхательных движений. В качестве средства их формирования используется дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.

Спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол. Проводятся по комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. Изучение правил и организации подвижной игры «Русская лапта».

Упражнения для профилактики простуды выделены в три блока. Блок-1- упражнения для укрепления мышц шеи, что является надёжным средством профилактики тонзиллита и фарингита. Блок-2 статические «асаны» системы Хатха-йоги: удержание поз в наклонах вперёд, назад, в стороны из основной стойки, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа. Блок-3 дыхательные упражнения: глубокое ритмичное дыхание, дыхание с резкими выдохами, попеременное дыхание через левую и правую ноздрю.

В системе психорегуляции использованы упражнения из разных систем физического воспитания и оздоровления. Используемые для формирования устойчивости к нежелательным эмоциональным реакциям – страху, волнению, обидам, тревогам. Все упражнения классифицированы в три блока. Блок дыхательных упражнений - дыхание в быстром темпе, ритмичное дыхание. Углублённое дыхание. Блок статических поз системы Хатха-йоги. Блок - динамических упражнений - «Спонтанный танец» (танцевальные движения под музыку; комплекс системы Хатха-йоги серия динамических упражнений). В систему психорегуляции входят и упражнения для глаз; массаж и самомассаж, аутотренинг зрения.

Знания сообщаются учащимся по ходу выполнения упражнений. Отобраны темы, которые способствуют созданию у школьников навыков самостоятельных занятий физической культурой: методика проведения оздоровительного занятия. Развитие двигательных качеств, приёмы психорегуляции и формирования внимания. Основы дыхательной гимнастики, профилактика простуды и нарушений осанки, гигиена оздоровительных занятий.

Раздел тематического планирования: знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности изучаются в процессе урока и равномерно распределены на все часы планирования. Темы прикладно-ориентированной подготовки и упражнения общеразвивающей направленности осваиваются учащимися в соответствующих разделах программы.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Особенности, предпочтительные формы и методы организации учебного процесса и текущего контроля

К **формам организации занятий по физической культуре в средней школе** относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

В старшей школе, как и на других ступенях образования, уроки физической культуры подразделяются на три типа:

уроки с образовательно-познавательной направленностью,

уроки с образовательно-обучающей направленностью,

уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как целевые - с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, формируют умения и навыки проведения этих уроков по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков составляет не больше 5-6 минут, в нее включаются как ранее разученные так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя пояснение и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 3 до15 минут. Двигательный компонент включает в себя обучение

двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 минут), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем, если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5-7 минут.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительными особенностями планирования этих уроков являются:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: развитие гибкости → координации движения → быстроты → силы (скоростно-силовые и собственно-силовые способности) → выносливости (общей и специальной).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся чаще всего как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки.

Во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие сведения, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также представления о функциональных возможностях и особенностях своего организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

— планирование относительно продолжительной заключительной части (до 7—9 минут) урока;

— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются и индивидуализируются.

Отличительной особенностью учебной программы для учащихся 10-11 классов является возможность осуществлять углубленное освоение одного из базовых видов спорта, который определяется решением педагогического совета образовательного учреждения. При определении вида спорта для углубленного изучения учитываются интересы большинства учащихся, имеющиеся в школе спортивные традиции и наличие квалифицированных учителей (тренеров), а также популярность и массовость данного вида спорта в конкретном регионе. Если принимается решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет уменьшения часов по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность».

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

- информационно-коммуникационные технологии - использование ЭОР и электронных версий учебников по физической культуре, в том числе для дистанционной формы обучения; показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры; применение тестовых программ с целью оценки качества образования по физической культуре и мониторинга уровня физической подготовленности обучающихся.

Проверка достижения школьниками Планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» проводится в форме *контрольных уроков, с возможностью применения методов письменного и устного опроса.*

В зависимости от задач, проверка может носить:

тематических характер, когда подготовленность учащихся оценивается в рамках одной дидактической единицы (одного вопроса, практической задачи или компетентностно-ориетированного задания (КОЗ);

целевой характер, когда подготовленность учащихся оценивается в рамках одного раздела программы или одного требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования: личностных, метапредметных или предметных результатов по физической культуре;

и *комплексный характер,* когда подготовленность учащихся определяется в рамках нескольких дидактических единиц из разных разделов программы и групп требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования: личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Уровень подготовленности учащихся устанавливается в соответствии с полнотой и глубиной показанных знаний, объёмом продемонстрированных способов и умений, величиной показанного результата в развитии основных физических качеств и оценивается по трём качественным категориям: низкий, средний и высокий.

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

Категории уровней подготовленности определяются по средней величине от суммы баллов, полученных учащимися за выполнение заданий в соответствующих требованиях:

при тематической проверке (один вопрос или одна практическая задача) максимальное количество баллов - 5 (пять) и минимальное - 2 (два);

при целевой проверке (целостное требование) максимальное количество баллов - 25 (двадцать пять) и минимальное - 10 (десять);

при комплексной проверке (5 дидактических единиц из разных групп требований к освоению учебного предмета и разделов программы) начисление баллов осуществляется так же, как и при целевой проверке (максимальное - 25 и минимальное - 10).

При проверке первых двух разделов программы («Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности») оценка осуществляется следующим образом:

пять баллов, если учащийся в сравнении с дидактическим материалом смог полностью выразить смысловое содержание (смысловые единицы) предложенного вопроса или решаемой практической задачи;

четыре балла, если учащийся в сравнении с дидактическим материалом смог выразить основы смыслового содержания (базовые смысловые единицы) предложенного вопроса или решаемой практической задачи;

три балла, если учащийся в сравнении с дидактическим материалом смог частично выразить основы смыслового содержания предложенного вопроса или решаемой задачи;

два балла, если учащийся в сравнении с дидактическим материалом не смог выразить ни одной основы смыслового содержания предложенного вопроса или решаемой задачи.

Проверка раздела программы «Физическое совершенствование» проводится с помощью *соревновательного метода (см. приложение № 1)*, при котором учащиеся должны не только продемонстрировать выполнение нормативных требований, т.е. показать освоенность соответствующих дидактических единиц, но и выполнить нормативные упражнения, которые отражают разносторонность их подготовленности по каждой группе физических способностей (силовых, скоростных, к выносливости и координации, гибкости). Критерием выставления высокого уровня подготовленности по каждому конкретному требованию (дидактической единице) будет являться выполнение школьниками непосредственно самого нормативного требования и, с учетом уровня индивидуального физического развития, выполнение нормативов по соответствующим физическим упражнениям; для среднего уровня - выполнение норматива требования и частичное (до ½) выполнение нормативов физических упражнений и для низкого уровня - выполнение только норматива соответствующего уровня.

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются «Государственные требования к уровню подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО» (Приказ Министерства спорта РФ от 19.06.2017г №542) IV и V возрастной ступени, а также *тесты-упражнения* (*см. приложение № 1).* Для каждой возрастной группы школьников определены свои нормативы. Контроль за уровнем физической подготовленности проводится два (можно и три - в январе дополнительно) раза в учебном году: в сентябре и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам отдельно для девочек и мальчиков.

Тематическое планирование

Распределение часов по разделам и модулям

№	Блоки, модули и разделы	Количество часов			
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам	
				10	11
I	**Базовая часть**	**140**	**140**	**70**	**70**
1	**Знания о физической культуре**			в процессе урока	
2	**Способы физкультурной деятельности**			в процессе урока	
3	**Физическое совершенствование:**	**128+16,8 %**	**140**	**70**	**70**
	Физкультурно-оздоровительная деятельность			в процессе урока	
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		140	70	70
	-гимнастика с основами акробатики		28	14	14
	-самбо		4	2	2
	-легкая атлетика		28	14	14
	-лыжная подготовка,		32	16	16
	-спортивные игры		48	24	24
	- *Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность*		в содержании соответствующих разделов программы		

	-упражнения общеразвивающей направленности	в содержании соответствующих разделов программы			
II	**Вариативная часть**	**70**	**70**	**35**	**35**
	Национально-региональные формы занятий физической культурой -скандинавская ходьба		26	13	13
	Творческая деятельность преподавателя -современные оздоровительные системы (аэробика, йога, шейпинг и т. д.)		14	7	7
	Спортивные единоборства		14	7	7
	Плавание		4	2	2
	Кроссовая подготовка		12	6	6
ИТОГО:		**210**	**210**	**105**	**105**

Распределение учебного времени, отведенного на освоение физических качеств

Раздел учебной программы	**рабочая программа**	**класс**	
		10	**11**
I. Базовая часть	**140**	**70**	**70**
Основы знаний	**в процессе занятий**		
Двигательные способности:	**84**	**42**	**42**

выносливость	22	11	11
координация движений	16	8	8
скорость	12	6	6
гибкость	16	8	8
сила	18	9	9
Двигательные умения и навыки	**32**	**16**	**16**
Самостоятельные занятия	**24**	**12**	**12**
II. Вариативная часть	**70**	**35**	**35**
Итого:	**210**	**105**	**105**

Тематическое планирование
10 класс

Темы, входящие в разделы программы	**Общее количество часов**	**Содержание темы**	**Виды практической деятельности и оценки**
Лёгкая атлетика	**14**		
Совершенствование техники спринтерского бега	2	Низкий старт и стартовый. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров.	Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега	3	Бег на 100 метров. Эстафеты 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 и 4х100 метров.	Передача эстафеты в парах. Эстафеты 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 и 4х100 метров.
Совершенствование техники длительного бега	3	Совершенствование техники бега на 1000м,1500м,2000м, 3000 м (юноши, девушки) ,5000 м (юноши).	Бег: 1000м,1500м,2000м,3000 (юноши, девушки), 5000 м (юноши).
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	3	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега до 13-15 шагов способом «Перешагивание».	Прыжок в высоту с разбега до 13-15 шагов способом «Перешагивание».
Совершенствование техники метания на дальность	3	Совершенствование техники метания малого мяча (150гр) и гранаты (500гр девушки, 700гр юноши) на дальность.	Метание малого мяча (150гр) и гранаты (500гр девушки, 700гр юноши) на дальность.
Плавание	2	Основы теоретических знаний по плаванию и прикладному плаванию.	Основы теоретических знаний по плаванию и прикладному плаванию. Имитация способов плавания и прикладного плавания.

Гимнастика с основами акробатики	**14**		
Совершенствование строевых упражнений	В течение всех уроков	Повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.	Повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.
Освоение и совершенствование акробатических упражнений	3	Освоение техники длинного кувырка через препятствие 90 см; техники стойки на руках с помощью; техники кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация из ранее разученных приемов (юноши). Техника выполнения седа углом; стойки на коленях, наклона назад; стойки на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов (девушки).	Длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинация из ранее разученных приемов (юноши). Сед углом; стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов (девушки).
Ритмическая гимнастика	Девушки - 2	Ритмическая гимнастика. Освоение техники выполнения упражнений на гимнастическом бревне.	Танцевальные движения. Создание комбинации из ранее изученных упражнений. Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны, передвижения приставными шагами

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	Девушки - 5 Юноши - 7		(левым и правым боком), танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках, подскоки в полуприсед, стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед, равновесие на одной ноге, упор присев и полушпагат, соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек ьревна прогибаясь с короткого разбега толчком толчком одной и махом другой).
		Освоение техники выполнения упражнений на гимнастической перекладине.	Гимнастическая перекладина - юноши: освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись - вис прогнувшись - вис сзади; подъем переворотом, выход силой.
		Освоение техники выполнения упражнений на брусьях параллельных и разновысотных.	Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, стойка на предплечьях кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед (назад). Гимнастические брусья (разновысокие) - 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 (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков Полоса препятствий	3 1	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Преодоление полосы препятствий.	Прыжок ноги врозь (юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки). Преодоление полосы препятствий.
Самбо Совершенствование различных приёмов самостраховки в	**2**	Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.	Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах

усложнённых условиях: в движении.			занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.
Лыжная подготовка	**16**		
Переход с одновременных ходов на попеременные	4	Освоение техники перехода с одновременных ходов на попеременные	Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
Преодоление подъемов и преодоление препятствий на лыжах	4	Освоение техники подъемов и преодоления препятствий на лыжах	Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; преодоление пологих, мало и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.
Элементы тактики лыжных ходов	8	Освоение элементов тактики лыжных ходов	Распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками. Прохождение дистанции до 5 км.
Спортивные игры (баскетбол)	**12**		
Совершенствование техники ловли и передачи мяча	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча	1	Совершенствование техники ведения мяча	Вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
Совершенствование техники бросков мяча	3	Совершенствование техники бросков мяча одной и двумя руками в прыжке, в движении, со средней и дальней дистанции, со штрафной.	Бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.
Совершенствование техники защитных действий.	1	Совершенствование техники защитных действий: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	Вырывание и выбивание; перехват; накрывание.
Совершенствование тактики игры	6	Совершенствование тактики игры: взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	Командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Игра по правилам
Спортивные игры (волейбол)	**12**		

Совершенствование техники приема и передач мяча	3	Совершенствование техники приема и передач мяча	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.
Совершенствование техники подач мяча	2	Совершенствование техники верхней и нижней прямой подач мяча.	Верхняя, нижняя прямая подача.
Совершенствование техники нападающего удар	2	Совершенствование техники нападающего удара.	Прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.
Совершенствование техники защитных действий	2	Совершенствование техники защитных действий.	Блокирование (индивидуальное и групповое).
Совершенствование тактики игры	3	Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Игра по правилам.

Спортивные единоборства Технико-тактические действия самообороны Приемы страховки и самостраховки.	**7** 3 4	Совершенствование технико-тактических действий самообороны. Совершенствование приемов страховки и самостраховки.	Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии
Скандинавская ходьба	**13** 3	Освоение передвижения скандинавской ходьбой (ног, рук, туловища).	Обучение подводящих имитационных упражнений лыжного хода: переменная, одновременная работа рук.

Освоение техники движений. Освоения техники подъема и спуска. Техники ходьбы по асфальту.	3 7		Освоение упражнений: шаговая и прыжковая имитация классического хода. Проход по разработанным маршрутам различной сложности.
Современные оздоровительные системы Совершенствование базовых шагов танцевальной аэробики. Освоение дыхательных упражнений по системе	**7** 2 1	Направления в фитнес-аэробике. Виды танцевальной аэробики. Физиологическое и оздоровительное значение дыхательной гимнастики.	*Классическая аэробика:* базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками. Комплексы дыхательных ФУ

А.Н. Стрельниковой, Бутейко. Освоение асан (поз) хатха-йоги. Освоение ФУ для коррекции телосложения (шейпинг, пилатесс, стретчинг, калланетика и т.д.)	2 2	Идеология йоги, виды, содержание. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.	Комплекс системы Хатха-йоги (серия динамических упражнений). Подбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, а также целей и задач.
Кроссовая подготовка Равномерный бег **Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования**	**6** 4 2	Равномерный бег Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	Равномерный бег 20-25 минут. Равномерный бег с преодолением подъемов и препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования

11 класс

Темы, входящие в разделы программы	Общее количество часов	Содержание темы	Виды практической деятельности и оценки
Лёгкая атлетика	**14**		
Совершенствование техники спринтерского бега	2	Низкий старт и стартовый. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров.	Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.
Овладение техникой эстафетного бега	3	Эстафеты 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 и 4х100 метров.	Передача эстафеты в парах. Эстафеты 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 и 4х100 метров.
Совершенствование техники длительного бега	3	Совершенствование техники бега на 1000м,1500м,2000м, 3000 м (юноши, девушки) ,5000 м (юноши).	Бег: 1000м,1500м,2000м,3000 (юноши, девушки), 5000 м (юноши).
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	3	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега до 13-15 шагов способом «Перешагивание».	Прыжок в высоту с разбега до 13-15 шагов способом «Перешагивание».

Совершенствование техники метания на дальность	3	Совершенствование техники метания малого мяча (150гр) и гранаты (500гр девушки, 700гр юноши) на дальность.	Метание малого мяча (150гр) и гранаты (500гр девушки, 700гр юноши) на дальность.
Плавание	2	Основы теоретических знаний по плаванию и прикладному плаванию.	Основы теоретических знаний по плаванию и прикладному плаванию. Имитация способов плавания и прикладного плавания.
Гимнастика с основами акробатики Совершенствование строевых упражнений Освоение и совершенствование акробатических упражнений	**14** В течение всех уроков 3	 Повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Освоение техники длинного кувырка через препятствие 90 см; техники стойки на руках с помощью; техники кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация из ранее разученных приемов (юноши). Техника выполнения седа углом; стойки на коленях, наклона назад;	 Повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинация из ранее разученных приемов (юноши). Сед углом; стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов (девушки).

Ритмическая гимнастика Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	Девушки - 2 Девушки - 5 Юноши - 7	стойки на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов (девушки). Ритмическая гимнастика. Освоение техники выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Освоение техники выполнения упражнений на гимнастической	Танцевальные движения. Создание комбинации из ранее изученных упражнений. Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны, передвижения приставными шагами (левым и правым боком), танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках, подскоки в полуприсед, стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед, равновесие на одной ноге, упор присев и полушпагат, соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек ьревна прогибаясь с короткого разбега толчком толчком одной и махом другой). Гимнастическая перекладина - юноши: освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись - вис прогнувшись - вис сзади; подъем переворотом, выход силой. Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, стойка на

Освоение и совершенствование опорных прыжков	3	перекладине. Освоение техники выполнения упражнений на брусьях параллельных и разновысотных. Освоение и совершенствование опорных прыжков.	предплечьях кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед (назад). Гимнастические брусья (разновысокие) - 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 (девушки). Прыжок ноги врозь (юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки). Преодоление полосы препятствий.

Полоса препятствий	1	Преодоление полосы препятствий.	
Самбо Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении.	**2**	Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.	Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.
Лыжная подготовка	**16**		
Переход с одновременных ходов на попеременные	4	Освоение техники перехода с одновременных ходов на попеременные	Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
Преодоление подъемов и преодоление препятствий на лыжах	4	Освоение техники подъемов и преодоления препятствий на лыжах	Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; преодоление пологих, мало и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.
Элементы тактики лыжных ходов	8	Освоение элементов тактики лыжных ходов	Распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками. Прохождение дистанции до 5 км.

Спортивные игры (баскетбол)	**12**		
Совершенствование техники ловли и передачи мяча	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.
Совершенствование техники ведения мяча	1	Совершенствование техники ведения мяча	Вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
Совершенствование техники бросков мяча	3	Совершенствование техники бросков мяча одной и двумя руками в прыжке, в движении, со средней и дальней дистанции, со штрафной.	Бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.
Совершенствование техники защитных действий.	1	Совершенствование техники защитных действий: вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Совершенствование тактики игры: взаимодействие с заслоном;	Вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование тактики игры	6	индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	Командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Игра по правилам
Спортивные игры (волейбол)	**12**		
Совершенствование техники приема и передач мяча	3	Совершенствование техники приема и передач мяча	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.
Совершенствование техники подач мяча	2	Совершенствование техники верхней и нижней прямой подач мяча.	Верхняя, нижняя прямая подача.
Совершенствование техники нападающего удар	2	Совершенствование техники нападающего удара.	Прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом. Блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование техники защитных действий Совершенствование тактики игры	2 3	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Игра по правилам.
Спортивные единоборства Технико-тактические действия самообороны	**7** 3	Совершенствование технико-тактических действий самообороны.	Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии

Приемы страховки и самостраховки.	4	Совершенствование приемов страховки и самостраховки.	
Скандинавская ходьба Освоение техники движений. Освоения техники подъема и спуска. Техники ходьбы по асфальту.	**13** 3 3 7	Освоение передвижения скандинавской ходьбой (ног, рук, туловища).	Обучение подводящих имитационных упражнений лыжного хода: переменная, одновременная работа рук. Освоение упражнений: шаговая и прыжковая имитация классического хода. Проход по разработанным маршрутам различной сложности.
Современные оздоровительные системы	**7**		

Совершенствование базовых шагов танцевальной аэробики.	2	Направления в фитнес-аэробике. Виды танцевальной аэробики.	*Классическая аэробика:* базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками.
Освоение дыхательных упражнений по системе А.Н. Стрельниковой, Бутейко.	1	Физиологическое и оздоровительное значение дыхательной гимнастики.	Комплексы дыхательных ФУ
Освоение асан (поз) хатха-йоги.	2	Идеология йоги, виды, содержание.	Комплекс системы Хатха-йоги (серия динамических упражнений).
Освоение ФУ для коррекции телосложения (шейпинг, пилатесс, стретчинг, калланетика и т.д.)	2	Определение функционального тренинга и функционального упражнения.	Подбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, а также целей и задач.

Кроссовая подготовка	**6**		
Равномерный бег	4	Равномерный бег	Равномерный бег 20-25 минут. Равномерный бег с преодолением подъемов и препятствий.
Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	2	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования

Система оценки достижения планируемых результатов

1.Оценка достижения учащимися планируемых результатов (личностных, метапредметных и предметных) проводится комплексно.

2. При оценивании личностных результатов определяется уровень сформированности у учащегося универсальных учебных действий: самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация.

При оценивании метапредметных результатов определяется уровень сформированности у учащегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий.

Оценка предметных результатов представляет собой оценку достижения учащимися планируемых результатов по предмету «Физическая культура» для данного класса.

3. Для оценки уровня достижения планируемых результатов обучения используются следующие формы: **с**тандартизированные письменные и устные работы по предмету, комплексные работы на межпредметной основе; практические, творческие и проектные работы; мониторинг сформированности основных учебных умений; педагогическая и психологическая (по запросу родителей (законных представителей) учащихся или педагогов (или администрации образовательного учреждения) при согласии родителей (законных представителей) диагностика; наблюдения; самоанализ и самооценка.

4. Информация о достижении образовательных результатов учащимися данного класса фиксируется учителем **в «Таблицах образовательных результатов»:**

предметных - по учебным полугодиям;

метапредметных и личностных – по учебным полугодиям.

5. Персональная информация об образовательных результатах ученика накапливается за пять лет обучения **в «Портфеле достижений» (портфолио).** В нём размещаются материалы стартовых, промежуточных, итоговых стандартизированных контрольных работ по учебным предметам; выборки проектных, творческих и других работ, выполненных на уроках и во внеурочной деятельности; результаты участия в интеллектуальных, творческих, спортивно-оздоровительных и других конкурсах; оценочные листы, материалы и листы наблюдений за процессом овладения универсальными учебными действиями и формированием личностных результатов.

6. Оценивание результатов освоения учащимися основной образовательной программы основного общего образования, принятие педагогическим советом образовательного учреждения решения о возможности (невозможности) перевода обучающегося на следующую ступень общего образования осуществляется с учётом

годовых отметок по учебным предметам школьного учебного плана, зафиксированных в классном журнале по пятибалльной системе отметок: «5» (отлично), «4» (хорошо), «3» (удовлетворительно), «2» (неудовлетворительно), «1» (плохо).

и качественной оценки предметных, метапредметных, учебных и внеучебных результатов, накопленных в «Портфеле достижений» ученика за пять лет обучения в основной школе: «Выпускник овладел опорной системой знаний и учебными действиями, необходимыми для продолжения образования на следующей ступени, и способен использовать их для решения простых учебно-познавательных и учебно-практических задач средствами данного предмета»; «Выпускник овладел опорной системой знаний, необходимой для продолжения образования на следующем уровне, на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями»; «Выпускник не овладел опорной системой знаний и учебными действиями, необходимыми для продолжения образования на следующем уровне».

Средства контроля
Критерии оценивания по физической культуре

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: *опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.*

Оценка «5»	**Оценка «4»**	**Оценка «3»**	**Оценка «2»**
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: *наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.*

Оценка «5»	**Оценка «4»**	**Оценка «3»**	**Оценка «2»**

За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»

Учащийся **умеет:** -самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: -организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; -контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся. Используются двигательные тесты (*см. приложение 1).*

Оценка «5»	**Оценка «4»**	**Оценка «3»**	**Оценка «2»**
Исходный показатель соответствует: -высокому уровню подготовленности, предусмотренному Государственными требованиями к уровню подготовленности учащихся IV-V возрастной ступени при выполнении нормативов ВФСК ГТО; -высокому уровню подготовленности, предусмотренному рабочей	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

программой, которая отвечает требованиям Государственного образовательного стандарта и обязательному минимуму содержания обучения по физической культуре; - высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные полугодия с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно-методические средства обучения и материально-техническое оснащение педагогического процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	**Основная литература для учителя**	
1.1.	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.12 № 413) (с изменениями)	Д
1.2.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно оздоровительная работа в школе. – М., 2003.	Д
1.3.	Лях В.И. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 10—11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций», 2015	Д
1.4.	Матвеев А. П. «Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы: рабочая программа», 2017	Д
1.5.	Рабочая программа по физической культуре.	Д
2.	**Дополнительная литература для учителя**	
2.1	Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика обучения. Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М., Изд. центр «Академия», 2001.	Д

2.2	Конеева Е.В. Физическая культура. Учеб. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.	Д
2.3	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.4	Лазарев И.В. и др. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие. – М.: Изд. центр «Академия», 1999.	Д
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, М.: Физкультура и спорт, 1998.	Ф
2.6	Менхен Ю.В., Менхен А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.	Д
2.7	Методические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».	Д
2.8	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000	Д
2.9	Техника безопасности на уроках физической культуры /Составители: Муравьв В.А., Созинова Н.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001	Д
2.10	Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2006.	Д
2.11	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания. М.: Просвещение 2001г.	Д
2.12	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. уч. заведений. – 2-ое изд., испр. и доп. – М.: Изд. центр «Академия», 2001.	Д
3.	**Дополнительная литература для обучающихся**	

3.1.	Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2001	Д
3.2	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Ф
4.	**Технические средства обучения**	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
4.3.	Визуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П

5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.21.	Лыжи (с креплениями и палками)	П

5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Палки для скандинавской ходьбы	К
5.26.	Аптечка	Д
6.	**Демонстрационные учебные пособия**	
6.1	Плакаты методические (по разделам Рабочей программы)	Д
6.2	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
6.3	Учебные карточки с комплексами общеразвивающих, специальных, корригирующих упражнений; акробатических комбинаций	Ф

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

Приложения

Приложение №1.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	физические способности	КУ (тест)	возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	скоростные	бег 30м (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	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	координационн ые	Челночный бег 3х10 м (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	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	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
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

		виса (кол-во раз) – мальчики; На низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)- девочки	17	5	9-10	12	6	13-15	18

Приложение № 2.

Примерная тематика творческих, проектных и исследовательских работ по учебному предмету «Физическая культура»

1. Примерные темы рефератов:

1. «Закономерности индивидуального развития человека».
2. «Рациональная организация двигательной активности и режима человека».
3. «Физическая культура в семье».
4. «Участие советских спортсменов в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.»
5. «Олимпийские принципы, традиции, правила. МОК и НОК».
6. «О, Спорт, ты – мир! Подлинно общечеловеческое движение».
7. «Спорт, каким он нужен миру».
8. «Корригирующая физическая культура и ее роль в жизни человека».
9. «Допинги в спорте и в жизни».
10. «Общие закономерности и специфические особенности влияния физических упражнений на развитие организма детей школьного возраста».
11. «Роль занятий физической культурой и спортом в повышении функциональных возможностей организма человека».
12. «Личная гигиена спортсмена и гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями. Закаливание».
13. «Основы рационального питания».
14. «Основы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями и спортом».
15. «Правовые основы физической культуры и спорта».
16. «Роль физической культуры в профилактике вредных привычек».
17. «Методы сохранения и восстановления физической работоспособности».

2. Создание рекламных буклетов:

1. «Спортивные новости».
2. «Реклама тренажера (инвентаря, оборудования)».
3. «Реклама вида спорта».
4. «Пригласительный билет в спортивный клуб (секцию)».
5. «Инструкция по технике безопасности на уроках физической культуры (по разделам)».
6. «План-конспект комплекса физических упражнений».
7. «Спортсмены нашего класса (школы, города, региона, страны)».
8. «Лесной – город спортивный». История развития спорта в городе.
9. «Памятка по подбору спортивной одежды, обуви, спортивного инвентаря, выбору мест самостоятельных занятий физической культурой».
10. «Реклама подвижной (спортивной) игры».
11. «Правила соревнований, участники, инвентарь и оборудование избранного вида спорта».

3. Научно-исследовательские работы (проектная деятельность):

1.«Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб».
2. «Слагаемые здорового образа жизни: СДА, питание».
3. «Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью».

4. «Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры)».

5. «Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели».

6.«Антропометрия как метод определения физического развития человека (индексы Кетле, Эрисмана). Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений».

Приложение № 3.

Распределение и количество контрольных уроков по четвертям

Четверть	**Тема**	**класс**	**Общее количество уроков.**	**Количество контрольных уроков**	**Перечень контрольных нормативов**
1,4	Лёгкая атлетика	10	20	8	Бег – 30 м, 100 м, 500 м, 800 м, 1000 м, 2000 м, челночный 3Х10 м; 5Х20 м. Прыжки в длину с места; в высоту с разбега; Метание на дальность (в цель) с места (с разбега).
		11	20	8	
1,4	Баскетбол. Волейбол. Футбол	10	24	7	Штрафной бросок, основы правил игры и т. д. Ведение мяча, финты. Нижняя подача; передачи; правила игры и т.д. Учебная игра.
		11	24	7	
2	Гимнастика	10	14	5	Комбинации (из основных элементов): акробатика, разновысокие и параллельные брусья; гимнастическое бревно; опорный прыжок ч/з снаряд.
		11	14	5	
2	Современные оздоровительные системы	10	10	3	Комбинации вольных упражнений с музыкальным сопровождением.
		11	10	3	

3	Лыжная подготовка	10	14	5	Основы техники классических лыжных ходов, основы спусков, подъёмов, поворотов, торможений.
		11	14	5	
1,4	Мониторинг	10	10	10	Прыжок в длину с места; подтягивание в висе и висе лежа, поднимание туловища из положения лёжа за 30 с и 1 мин; тест на гибкость; бег 30 м, 1000 м.
		11	10	10	

Приложение № 4.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулям программы на ступени среднего общего образования

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 «Волейбол»:

1. Бег 3х10м с мячом (с).
2. Бег 100 м (с).
3. Передачи над собой (на точность и кол-во).
4. Подачи мяча в заданную зону (на точность и кол-во).

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 виса 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 «Легкая 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 *«Скандинавская ходьба».

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

1. Челночный бег 5х10 м (с).

2. Ходьба по пересеченной местности (мин,с)

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья[1]

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование 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.

[1] 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"