



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

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

Утверждена
директор КОГОАУ КФМЛ
_____ М.В. Исупов

Приказ № 47/2 от 31.08.2023 г.

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

Составил(а) :

Поглазова И.Е.
Батухтин В.В.

2023г.

Пояснительная записка

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

При составлении программы были учтены нормативные документы:

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

Состав УМК по физической культуре:

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

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

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

принимая традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

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

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

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

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

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

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

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

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

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

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

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

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

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

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

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

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

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

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

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

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

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

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

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

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

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

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

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

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

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

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

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

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

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

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1) для слепых и слабовидящих обучающихся:

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

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

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

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

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

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

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

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

Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

2. Содержание учебного предмета

Физическая культура и здоровый образ жизни.

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

- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.

- Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.

- Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой.

- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

- Оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

- Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;

- прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты;

- передвижение на лыжах;

- плавание;

- технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;

- техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта;

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

- прикладная физическая подготовка: полосы препятствий;

- кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;

- прикладное плавание.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Характеризовать:

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

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

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

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

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

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

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

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

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

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

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать:

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

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

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

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

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

Должны быть освоены:

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

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

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

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

Содержание материала по классам

11 класс

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

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований

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

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.

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

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

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

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

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

Гимнастика

с основами акробатики

Техника безопасности на уроках гимнастики.

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

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

Прыжки со скакалкой.

Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей).

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

Висы и упоры (для девушки).

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

Опорный прыжок.

Юноши

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

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

Акробатические упражнения.

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

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

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

Легкая атлетика

Правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой.

Совершенствование техники спринтерского бега (100 метров).

Эстафетный бег (4x100м.).

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

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

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

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

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

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

Упражнения для координационных способностей.

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

Лыжная подготовка (Лыжные гонки).

Правила техники безопасности при занятии лыжными гонками.

Закрепление техники ранее изученных лыжных ходов.

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

Преодоление подъемов и препятствий на лыжах:

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

Элементы тактики лыжных ходов:

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

Прохождение дистанции 5-8 км.

Волейбол.

Техника безопасности при занятии волейболом.

Совершенствовании техники приема и передач мяча:

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

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

Индивидуальное блокирование, групповое блокирование.

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

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

Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей.

Учебная игра. Ведение протокола

Баскетбол.

Техника безопасности при занятии баскетболом.

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

Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот.

Перевод мяча перед собой.

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

Техника защитных действий: вырывание и выбивание.

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

Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.

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

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

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

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

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

Тактические действия в защите, в нападении.

Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.

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

Полоса препятствий.

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

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Плавание.

Правила техники безопасности при занятии плаванием.

Возникновение плавания.

Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.

Туризм.

Организация и проведение пеших походов.

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

Элементы единоборства.

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

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО:

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

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

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

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

Поурочное планирование

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

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

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

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

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

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

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

по модулю № 1 «Спортивные игры»:

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

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

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

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

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

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

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

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

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

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

по модулю № 2 «Самбо»:

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

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

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

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

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

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (самозащита)»:

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

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:

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

Самостоятельный подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.

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

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

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

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

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

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

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

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

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

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

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

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

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

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

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

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

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

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

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

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

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля «Плавание»:

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

Критерии оценивания деятельности обучающихся

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

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

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

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

Качественно выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья¹

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

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"