

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1» пгт. Троицко-Печорск

РАССМОТРЕНА на заседании
школьного методического объединения
учителей художественно-эстетического цикла
протокол № 1 от 31.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____ О.А. Сумина
(подпись)

приказ № 243 от 31.08.2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету «Физическая культура»

для 10-11 классов

среднее общее образование

срок реализации 2 года

Рабочая программа учебного предмета составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования.

Составители
Учителя физической культуры
Бажукова Л.М., Белизова Т.Л.

пгт. Троицко-Печорск
2020 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии: разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897, с изм. от 31.12.2015), с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол от 08.04.2015 №1/15), с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 - 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 10 - 11 классы» (М.: Просвещение).2014.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

2.1. Личностные результаты освоения выпускниками средней школы программы по физической культуре:

- Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- Освоение правил здорового и безопасного образа жизни

2.2. Метапредметные результаты освоения выпускниками средней школы программы по физической культуре:

Регулятивные УУД

- Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- Планирование общей цели и пути ее достижения;
- Распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- Конструктивное разрешение конфликтов;
- Осуществление взаимного контроля;
- Оценка собственного поведения и поведения партнера и внесение необходимых коррективов;

Познавательные УУД

- Способы развития физических качеств
- Организация деятельности с учетом требований ее безопасности
- Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать досуг и отдых в течение дня с использованием средств физической культуры
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности

Коммуникативные УУД

Взаимодействие, ориентация на партнера, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)

2.3. Предметные результаты освоения выпускниками основной школы программы по Физической культуре

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> • <i>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i> • <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i> • <i>- самостоятельно выполнять физические упражнения и рационально использовать режим дня и учебной недели</i> • <i>- подготавливать место для занятий физической культуры, правильно выбирать обувь и форму одежды в зависимости от времени года и погодных условий</i> • <i>- уметь оказывать ПМП при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» 10 - 11 класс

Знания о физической культуре

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Физическая культура как область знаний

История и стили плавания. Техника выполнения различных видов плавания. Роль ГТО в жизни человека. Комплекс ГТО в системе физического воспитания. Формы самостоятельных индивидуальных занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Физическая культура и основы здорового образа 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. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона).

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Прыжковые упражнения. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским

физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе); Технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности; передвижение различными способами с грузом на плечах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения, стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне/скамейке (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)

Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 100 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.
- бег на результат 60 – 100 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 3000м (юноши) и 2000 м (девушки).
- варианты челночного бега 5х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

Метание гранаты:

- броски набивного мяча (2 кг девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу.

Спортивные игры

Баскетбол

- технико-тактическая подготовка;
- игра по правилам, судейство учащимися

Волейбол

- технико-тактическая подготовка;
- игра по правилам волейбола, судейство

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Классический и коньковый ходы. Прохождение дистанции до 5 км.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девушки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10 класс

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой Гимнастика	12		12
2	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке Лыжная подготовка	12		12
3	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой Легкая атлетика	30		30
4	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Баскетбол	20		20
5	Техника безопасности на занятиях по волейболу Волейбол	23		23
6	Промежуточная аттестация	1	1	
7	Резервные часы	5		5
8	Знания о физической культуре	5	5	
	Итого	108	6	102

11 класс

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой Гимнастика	12		12
2	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке Лыжная подготовка	12		12
3	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой Легкая атлетика	30		30
4	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Баскетбол	20		20
5	Техника безопасности на занятиях по волейболу Волейбол	22		22
6	Промежуточная аттестация	1	1	
7	Знания о физической культуре	5	5	
	Итого	102	6	96

Приложение 1

Уровень подготовки учащихся:
Контрольные нормативы 10-го класса.

Физическое упражнение	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 10 м	2,0	2,2	2,4	2,3	2,5	2,7
Бег 30 м	4,7	5,0	5,3	5,1	5,3	5,5
Бег 100 м	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
Челночный бег 3x10	7,4	7,8	8,2	8,6	9,3	10,0
Шестиминутный бег	1400	1280	1200	1300	1200	1100
Бег 2000 (дев), 3000 (юн).	14.00	15.00	16.00	10.10	11.10	12.10
Прыжок в длину с места	220	210	200	185	175	165
Прыжок в длину с разбега на маты	440	400	360	370	330	290
Прыжок в высоту	130	120	115	120	110	100
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	130	115	100	140	125	110
Метание гранаты (500, 700 гр.)	31	26	21	17	14	10
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	22	19	16	20	17	14
Тройной прыжок	8	7	6	7	6	5
Переход с одного хода на другой	По технике исполнения					
Попеременный двухшажный ход	По технике исполнения					
Прохождение на лыжах в среднем темпе 5 (юн), 4 км (дев).	Без учета времени (зачет/ незачет)					
Лыжные гонки на дистанции 1 км.				5.40	6.10	6.40
Лыжные гонки на дистанции 2 км.	10.30	11.30	12.00	11.30	12.30	13.00
Лыжные гонки на дистанции 3 км.	15.20	16.20	16.50			
Одновременный двухшажный ход.	По технике исполнения					
Комбинация на бревне	По технике исполнения					
Комбинация на перекладине	По технике исполнения					
Комбинация по акробатике	По технике исполнения					
Комбинация на брусьях	По технике исполнения					
Гимнастическая полоса препятствий						
Лазанье по канату на высоту 6 м.	6	8	10	По желанию – доп. отметка		
Опорный прыжок.	По технике исполнения					
Подача из 6 попыток	5	4	3	4	3	2
Нападающий удар (юн), передача в прыжке через сетку в заданную зону (дев).	По технике исполнения					
Прием с подачи в зону 2,3 или 4 – юн, в зону 3 – дев.	По технике исполнения					
Баскетбольная полоса заданий	По технике исполнения					
Нападение быстрым прорывом	По технике исполнения					
Заслоны (с пассивными защитниками).	По технике исполнения					
Нападение в численном превосходстве (защитные и атакующие действия).	По технике исполнения					
Физическое упражнение	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Владение техникой игры в баскетбол	По технике игры					
Подтягивание	10	8	6	17	14	11
Отжимание	26	23	20	15	12	9

Контрольные нормативы 11-го класса

Физическое упражнение	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 10 м	2,0	2,2	2,4	2,25	2,5	2,7
Бег 30 м	4,6	4,9	5,2	5,2	5,4	5,6
Бег 100 м	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
Челночный бег 10х10 (юн), 5х20 (дев)	27	28	30	24	25	26
Шестиминутный бег	1450	1350	1250	1300	1200	1100
Бег 2000 (дев), 3000 (юн).	13.00	14.00	15.00	10.00	11.00	12.00
Прыжок в длину с места	230	220	210	185	175	165
Прыжок в длину с разбега на маты	460	420	380	380	340	300
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	135	120	105	145	130	115
Метание гранаты (500, 700 гр.)	35	30	25	22	17	12
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	23	20	17	20	17	14
Прыжок в высоту	135	130	120	120	115	105
Тройной прыжок	8,5	7,5	6,5	7	6	5
Прохождение на лыжах в среднем темпе 5 (юн), 4 км (дев).	Без учета времени (зачет/ незачет)					
Лыжные гонки на дистанции 1 км.				5.30	6.00	6.30
Лыжные гонки на дистанции 2 км.	10.00	11.00	11.30	11.00	12.00	12.30
Лыжные гонки на дистанции 3 км.	15.00	16.00	16.30			
Одновременный двухшажный ход.	По технике исполнения					
Переход с одного хода на другой	По технике исполнения					
Попеременный двухшажный ход	По технике исполнения					
Комбинация по акробатике	По технике исполнения					
Комбинация на брусках	По технике исполнения					
Комбинация на бревне	По технике исполнения					
Комбинация на перекладине	По технике исполнения					
Гимнастическая полоса препятствий						
Лазанье по канату на высоту 6 м.	5	7	9	По желанию – доп. отметка		
Опорный прыжок.	По технике исполнения					
Подача из 6 попыток	5	4	3	4	3	2
Нападающий удар.	По технике исполнения					
Прием с подачи в зону 2,3 или 4 – юн, в зону 3 – дев.	По технике исполнения					
Блокирование (юн.)	По технике исполнения					
Баскетбольная полоса заданий	По технике исполнения					
Нападение быстрым прорывом	По технике исполнения					
Заслоны (с пассивными защитниками).	По технике исполнения					
Подтягивание	12	10	8	18	15	12
Нападение в численном превосходстве (защитные и атакующие действия).	По технике исполнения					
Стайерский бег 1000 м (юн).	3.30	3.40	3.50			
Разыгрывание атаки в зоне в равных составах (3х3).	По технике исполнения					
Отжимание	26	23	20	15	12	9

Нормативные оценки уровня физической подготовленности учащихся 1 – 11 классов

Контрольное упражнение	класс	Уровень физической подготовленности / оценка					
		мальчики			девочки		
		низки «3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Бег 30 м	1	7.2 и выше	7.1 - 6.3	6.2 и выше	7.6 и выше	7.5 – 6.8	6.7 и ниже
	2	7.0	6.9 - 6.2	6.1	7.5	7.4-6.7	6.6
	3	6.8	6.7 - 6.1	6.0	7.3	7.2-6.5	6.4
	4	6.5	6.4 - 6.0	5.9	7.2	7.1-6.3	6.2
	5	6.2	6.1 - 5.7	5.6	6.6	6.5-5.9	5.8
	6	6.0	5.9 - 5.5	5.4	6.2	6.1-5.7	5.6
	7	5.8	5.7 - 5.3	5.2	6.1	6.0-5.6	5.5
	8	5.6	5.5 - 5.1	5.0	6.0	5.9-5.3	5.2
	9	5.5	5.4 - 5.0	4.9	5.9	5.8-5.2	5.1
	10	5.4	5.3 - 4.9	4.8	5.9	5.8-5.2	5.1
	11	5.1	5.0 - 4.6	4.5	5.8	5.7-5.1	5.0
2.Бег 1000м	1	7.46 и выше	7.45-5.46	5.45 и ниже	8.10 и выше	8.09-6.01	6.00
	2	7.31	7.30-5.37	5.36	7.51	7.50-5.51	5.50
	3	7.16	7.15-5.17	5.16	7.41	7.40-5.41	5.40
	4	7.01	7.00-5.01	5.00	7.31	7.30-5.31	5.30
	5	6.46	6.45-4.47	4.46	7.21	7.21-5.21	5.20
	6	6.31	6.30-4.31	4.30	7.11	7.10-5.11	5.10
	7	6.16	6.15-4.21	4.20	7.01	7.00-5.01	5.00
	8	6.01	6.00-4.11	4.10	6.51	6.50-4.51	4.50
	9	5.46	5.45-3.56	3.55	6.41	6.40-4.41	4.40
	10	5.31	5.30-3.37	3.36	6.31	6.31-4.31	4.30
	11	5.16	5.15-3.21	3.20	6.21	6.20-4.20	4.20
3. Челночный бег 3*10 м	1	11.2 и выше	11.1-10.3	10.2 и ниже	11.7 и выше	11.6-10.6	10.5 и ниже
	2	10.4	10.3-9.5	9.4	11.2	11.1-10.1	10.0
	3	10.2	10.1-9.3	9.2	10.8	10.7-9.7	9.6
	4	9.9	9.8-9.0	8.9	10.4	10.3-9.5	9.4
	5	9.7	9.6-8.8	8.7	10.1	10.0-9.3	9.2
	6	9.3	9.2-8.6	8.5	10.0	9.9-9.1	9.0
	7	9.3	9.2-8.6	8.5	10.0	9.9-9.0	8.9
	8	9.0	8.9-8.3	8.2	9.9	9.8-9.0	8.8
	9	8.6	8.5-8.0	7.9	9.7	9.6-8.8	8.7
	10	8.2	8.1-7.6	7.5	9.7	9.6-8.7	8.6
	11	8.1	8.0-7.5	7.4	9.6	9.5-8.7	8.6
4. Прыжок в длину с места(см)	1	100 и ниже	101-125	126 и выше	90 и ниже	91-119	120 и выше
	2	102	103-131	132	103	104-122	123
	3	112	113-135	136	107	108-125	126
	4	125	126-146	147	117	118-138	139
	5	133	134-156	157	126	127-149	150
	6	142	143-165	166	137	138-160	161
	7	151	152-176	177	146	147-169	170
	8	157	158-184	185	154	155-177	178
	9	173	174-212	213	159	160-179	180
	10	190	191-225	226	159	160-180	181
	11	199	199-226	227	167	168-184	185
5. Подтягивание	1	0	1	2	2 и ниже	3-4	5 и выше
	2	1 и ниже	2	3 и выше	3	4-5	6
	3	1	2-3	4	4	5-7	8

	4	2	3-4	5	7	8-11	12
	5	3	4-5	6	7	8-11	12
	6	4	5-6	7	9	10-13	14
	7	4	5-7	8	14	15-18	19
	8	5	6-8	9	15	16-18	19
	9	6	7-9	10	7	8-13	14
	10	7	8-10	11	8	9-14	15
	11	8	9-11	12	9	10-15	16
6. Поднимание туловища за 30 сек	1	12 и ниже	13-17	18 и выше	10 и ниже	11-15	16 и выше
	2	13	14-18	19	11	12-16	17
	3	14	15-19	20	12	13-17	18
	4	15	16-20	21	12	13-17	18
	5	16	17-21	22	13	14-18	19
	6	17	18-22	23	13	14-18	19
	7	18	19-23	24	14	15-19	20
	8	19	20-24	25	14	15-19	20
	9	20	21-25	26	15	16-20	21
	10	21	22-26	27	15	16-20	21
	11	22	23-27	28	16	17-21	22
7. Наклон вперед из положения сидя (см)	1	3 и ниже	3-4	5 и выше	4 и ниже	5-7	8 и выше
	2	3	4-5	6	5	6-9	10
	3	3	4-6	7	6	7-10	11
	4	4	5-8	9	8	9-11	12
	5	5	6-8	9	8	9-11	12
	6	5	6-8	9	8	9-11	12
	7	6	7-9	10	8	9-12	13
	8	7	8-9	10	11	12-15	16
	9	8	9-10	11	13	14-17	17
	10	8	9-10	11	14	15-17	18
	11	8	9-14	15	14	15-17	18
8. Прыжки через скакалку за 1 мин	1	-	-	-	-	-	-
	2	15 и ниже	16-39	40 и выше	30 и ниже	31-49	50 и выше
	3	30	31-49	50	40	41-79	80
	4	40	41-59	60	60	61-89	90
	5	75	76-109	110	90	91-124	125
	6	80	81-114	115	95	96-129	130
	7	85	86-119	120	100	101-134	135
	8	90	91-124	125	105	106-139	140
	9	95	96-129	130	110	111-139	140
	10	95	96-134	135	115	116-144	145
	11	100	101-139	140	115	116-144	145
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	4 и ниже	5-9	10 и выше	3 и ниже	4-5	6 и выше
	2	6	7-11	12	4	5-6	7
	3	8	9-13	14	5	6-7	8
	4	10	11-15	16	6	7-8	9
	5	11	12-17	18	6	7-9	10
	6	14	15-19	20	7	8-10	11
	7	19	20-24	25	7	8-11	12
	8	24	25-29	30	8	9-12	13
	9	29	30-34	35	8	9-13	14
	10	30	31-39	40	9	10-14	15
	11	35	38-44	45	9	10-14	15
10. Бросок набивного мяча на дальность	1	210 и ниже	215-270	275 и выше	175 и ниже	180-220	225 и выше
	2	230	235-290	295	205	210-240	245
	3	250	255-310	315	215	220-280	285
	4	265	270-345	350	260	265-340	345
	5	305	310-370	375	270	275-345	350
	6	345	350-425	425	350	355-420	425

7	410	415-470	475	390	395-450	455
8	430	435-560	565	410	415-500	505
9	525	530-690	695	440	445-540	545
10	595	600-790	795	465	470-575	580
11	625	630-810	815	485	490-595	600

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Промежуточная аттестация учащихся на уровне основного общего образования по физической культуре проводится в конце каждого учебного года на основе результатов накопленной оценки, результатов выполнения контрольных нормативов (в течение года), а также на основе выполнения «Президентских тестов».

Критерии оценки (отметки) предметных результатов

Уровни учебных достижений учащихся	Нормы оценки предметных результатов	Оценка результатов и отметка
------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------

Базовый	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Самостоятельно воспроизводит большую часть учебного материала. – Соблюдает требования техники безопасности на уроках. – Демонстрирует понимание учебного материала, приводит примеры, использует полученные знания и умения в стандартных учебных ситуациях. – Выполняет двигательные действия, упражнения в основном правильно. – Организует место занятий, подбирает инвентарь в соответствии с инструкцией. – Самостоятельно подбирает упражнения на развитие конкретных физических способностей. 	<p>Удовлетворительно</p> <p>Отметка «3»</p>
Повышенный	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Владеет глубокими знаниями и умениями по предмету, приводит примеры из практики или своего личного опыта; умеет находить и анализировать дополнительную информацию, в т.ч. с помощью ИКТ. – Самостоятельно использует полученные знания и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности. – Демонстрирует владение техникой двигательного действия. – Самостоятельно организует место занятий, подбирает и использует инвентарь в соответствии с инструкцией. – Самостоятельно контролирует и оценивает выполнение задания. 	<p>Хорошо</p> <p>Отметка «4»</p>
Высокий	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Имеет системные знания и умения по предмету, осознанно использует их во всех ситуациях, в том числе проблемных. Логично излагает материал, приводит примеры из практики или своего личного опыта. – Самостоятельно выполняет двигательные действия или отдельные его элементы правильно, с соблюдением всех требований, четко, свободно, уверенно. – Демонстрирует высокий уровень физической подготовленности. 	<p>Отлично</p> <p>Отметка «5»</p>
Пониженный	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Знает отдельные факты, правила, термины по отдельным разделам, темам. Приводит примеры, аргументы, несоответствующие учебной задаче или с помощью учителя. – Выполняет элементарные двигательные действия, выполняет двигательные действия с техническими ошибками, выполняет двигательные действия с помощью учителя. – Подбирает место занятия и инвентарь, не соответствующий содержанию учебной задачи или с 	<p>Неудовлетворительно</p> <p>Отметка «2»</p>

	помощью учителя.	
Низкий	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Имеет ограниченное представление о физической культуре и технике безопасности, называет специальные понятия, термины на бытовом уровне. – Нарушает правила техники безопасности. – Выполняет элементарные двигательные действия с грубыми ошибками, слабо пользуется мерами безопасности. 	<p>Плохо</p> <p>Отметка «1»</p>