

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 86 г. Челябинска»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 10 классов
на 2019-2020 учебный год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Информационная карта (паспорт) рабочей программы
Пояснительная записка
Основное содержание учебного курса
Календарно – тематическое планирование
Требования к уровню подготовки (обучающихся) выпускников
Учебно-дидактико-методический комплекс
Характеристика контрольно-измерительных материалов
Приложение

1. Информационная карта (паспорт) рабочей учебной программы

Тип педагогической программы	Учебная программа
Вид программы	Рабочая программа по учебному предмету
Уровень программы	Общеобразовательный
Контингент обучающихся	Обучающиеся 10 классов МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска»
Наименование программы	Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (10 классов)
Заказчик программы	Субъекты образовательного сообщества 10 классов МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска»
Разработчики Программы	Бабкин Г.Е., Сабитова Г.Э.
Цель программы	Оказание содействия обучающимся 10 классов МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска» в освоении содержания образования по физической культуре
Ведущие принципы построения Программы	Принципы личностного развития социализации учащихся, приобщение и к национальным и мировым культурным традициям, интеграции в географически сложившееся многонациональное и многоконфессиональное сообщество
Назначение программы	<p>- Для обучающихся и родителей (законных представителей) 10 классов МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска» данная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об объеме учебных услуг по физической культуре в 10 классах, права на выбор этих услуг и права на гарантию качества получаемых услуг.</p> <p>- Для педагогического коллектива МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска» данная программа определяет приоритеты в содержании образования по физической культуре в 10 классах и способствует интеграции и координации деятельности педагогов в учебном процессе.</p> <p>- Для администрации МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска» данная программа является основанием для определения качества реализации утвержденного объема гарантированных учебных услуг по физкультуре в 10 классах МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска»</p>
Уровень освоения содержания образования	Базовый: изучение новых видов двигательных действий; совершенствование полученных практических навыков, формирование гармонично развитой личности, формирование знаний направленных на решение повседневных задач связанных с физической деятельностью..
Сроки освоения программы	Продолжительность реализации программы – 2 года Объем учебного времени - 210 часов
Режим учебных занятий	3 часа в неделю
Виды и формы контроля	Текущий (самостоятельное выполнение учебных заданий) Тематический (сдача нормативов согласно программным разделам)
Форма освоения программы	Очная
Результат реализации программы	Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической

Пояснительная записка

к рабочей учебной программе по физической культуре для 10 классов.

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказ Министерства образования и науки РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного и среднего (полного) общего образования»

- Приказ Минобрнауки России от 07.06.2017 №506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089»

- Приказ Министерства образования и науки РФ №03-126 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»

- Примерные программы основного общего и среднего (полного) общего образования по физике (письмо Департамента государственной политики в образовании МО и Н РФ от 07.06.2005 г. №03-1263).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576. от 28.12.2015 г. № 1529. от 26.01.2016 г. № 38, от 28.12.2018 г. № 345) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 г. №699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России от 04.07.2016 г. № 42729) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (с изменениями и дополнениями от 13.12.2013 г., 28.05.2014 г., 14.07.2015 г., 01.03.2019 г., 10.06.2019 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

- Профессиональный стандарт педагога «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольников, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)/ Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н. (ред.05.08.2016 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 06.01.2013 г № 30550

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 (ред. От 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 19993), (в ред. Изменений №1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 №85, Изменений №2 утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 г. №72, Изменений №3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. №81);

- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014

№01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования».

- Письма МОиН Челябинской области от 31.07.2009 № 103/3404 «О разработке рабочих программ курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области».

- Приложение к письму Министерства образования и науки Челябинской области от 6.06.2017 №1213/5227 «Об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2017-2018 учебном году»

- Приложение к письму Министерства образования и науки Челябинской области от 28.06.2018 №1213/6651 «Об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2018-2019 учебном году»

- Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 04.06.2019г. №1213/5886 "О преподавания учебных предметов образовательных программ начального, основного и среднего общего образования в 2019-2020 учебном году"

- Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспикив, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина, Д. Ф. Ильясов, Ю. Ю. Баранова, В. М. Кузнецов, Н. Е. Скрипова, А. В. Кисляков, Т. В. Соловьева, Ф. А. Зуева, Л. Н. Чипышева, Е. А. Солодкова, И. В. Латыпова, Т. П. Зуева ; Мин-во образования и науки Челяб. обл. ; Челяб. ин-т переподгот. и повышения квалификации работников образования. – Челябинск : ЧИППКРО, 2013. – 164 с.;

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы № 86 г. Челябинска», реализующей программы среднего общего образования (Приказ № 268/1-О от 01.08.2019 г.)

- Учебный план МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска» на 2019-2020 учебный год

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе авторской программы В.И. Ляха «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», допущенной Министерством образования РФ, Москва «Просвещение» 2008. Рабочая программа рассчитана на реализацию учебного материала по физической культуре, согласно авторской программы В. И. Ляха, в объеме 210 часов (количество часов по ОБУП: 3 ч в неделю, 105 ч в год; по школьному учебному плану: 3 ч в неделю, 105 ч в год).

Рабочая программа согласно авторской программе В. И. Ляха рассчитана на реализацию учебного материала по физической культуре в объеме 204 часов (количество часов по ОБУП: 3 ч в неделю, 105 ч в год; по школьному учебному плану: 3 ч в неделю, 105 ч в год, так как по годовому календарному учебному графику на ступень среднего (полного) общего образования отводится 35 учебных недель в год, то на изучение физической культуры отводится 105 часов в год.).

Цели и задачи курса

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в знаниях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Структура рабочей программы по физической культуре за курс средней школы содержит два раздела, которые в свою очередь делятся на подразделы: **Базовая часть:**

- Основы знаний о физической культуре
- Спортивные игры
- Гимнастика с элементами акробатики
- Легкая атлетика
- Лыжня подготовка

Элементы единоборств

Вариативная часть:

- Связанный с региональными и национальными особенностями
- По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта

Рабочая программа создана на основе: Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл.

Характеристика содержания курса, предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или

хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

Основные развивающие и воспитательные задачи

Изучение физической культуры на ступени среднего(полного) образования направлено на достижение следующих целей: Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

Развитие:

- основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Ясности и точности мысли, критичности мышления, интуиции, логического мышления, пространственных представлений, способности к преодолению трудностей;
- Сенсорной сферы; двигательной активности;
- Внимания; памяти;
- Навыков само и взаимопроверки.

Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- Культуры личности, отношения к физической культуре как к части общечеловеческой культуры,
- Волевых качеств;
- Коммуникабельности;
- Ответственности.

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Для реализации учебной программы используется система физического воспитания, основанная на урочных формах занятий физическими упражнениями и спортом, которая создает условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Материально техническое обеспечение школы и кадровый состав и квалификация преподавателей полностью соответствует требованиям данной программы.

Данная рабочая программа направлена на решение следующих основных задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,

воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказании первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирования адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической психорегуляции.

На изучение физической культуры в 10 классах выделено 3 недельных часа, всего 105 часов в год.

Структура рабочей программы по физической культуре за курс средней школы содержит два раздела, которые в свою очередь делятся на подразделы:

- **Основы знаний о физической культуре**
- Спортивные игры
- Гимнастика с элементами акробатики
- Легкая атлетика
- Лыжня подготовка
- Элементы единоборств
- **Вариативная часть:**
- Связанный с региональными и национальными особенностями
- По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта

Разбивка содержания программы на отдельные подразделы, а также выделение на данные темы учебных часов осуществлено на основе Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 класс. В. И. Лях, А.А Зданевич. Содержание программы В. И. Ляха сохраняется в полном объеме.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю по рабочей программе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		X
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	24
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Баскетбол	15
5	Элементы единоборств	9
6	Лыжная подготовка	22
7	Волейбол	17
	Всего	105

Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей при изучении физической культуры 10 класс

10 класс

№ урока	Тема урока.	Тема НРЭО.
8.	Совершенствование техники длительного бега	<i>Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр.</i>
17.	Освоение акробатических упражнений. Освоение опорных прыжков.	<i>Развитие физической культуры и спорта в Челябинской области</i>
27.	Совершенствование строевых упражнений и ОРУ с предметами.	<i>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>
42.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<i>Развитие детско-юношеского баскетбола в Челябинской области. Баскетбольный клуб «Динамо теплотрострой».</i>
59.	Освоение техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные.	<i>Популярные горнолыжные курорты Южного Урала.</i>
70.	Освоение горнолыжной техники.	<i>Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке. Особенности местности малой родины (города, посёлка, села)</i>
73.	Развитие силовой выносливости.	<i>Спортивные школы Челябинской области</i>
78.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<i>Популяризация в Челябинске игровых видов спорта.</i>
90.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<i>Участие и достижения спортсменов Челябинской обл. в российском и международном спортивном движении.</i>
105.	Развитие выносливости.	<i>Спортивные сооружения г Челябинска для занятий л/а</i>

3. Календарно – тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» для 10 класса.

Дата	№ учебно-го занятия	Тема урока	Количество часов	Федеральный Компонент Государственного Образовательного Стандарта		Формы контроля	НРЭО	Домашнее задание
				Обязательный минимум содержания образования	Требования к уровню подготовки выпускников			
1 четверть – 27 часов. Лёгкая атлетика – 9 часов.								
1		Техника безопасности на уроках л/а. (ИОТ-018-2010). Развитие скоростных способностей.	1	Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м); метать мяч на дальность, бегать в равномерном темпе 15 мин; метать гранату на дальность.			Повторение ТБ на уроках легкой атлетики
2		Совершенствование техники метания.	1	Метание мяча 150 гр. С 4-5 бросковых шагов разбега на дальность в коридор 10 м.	Знать: Основы истории развития физической культуры в России			Повторение техники метания мяча
3		Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Стартовый разгон. Бег на результат 100 м.				Учебник стр 10

4		Совершенствование техники длительного бега.	1	Бег в равномерном темпе 15 мин. (девушки), 20 мин. (юноши)				Повторение техники длительного бега
5		Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Бег с ускорением. Старты из различных И.п. Метание гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши) с укороченного разбега, с полного разбега.				Повторение техники метания гранаты
6		Развитие выносливости.	1	Президентский тест: бег 1000м. Метание мяча в вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14 м.				Учебник стр 13
7		Развитие кондиционных способностей.	1	Беговые и прыжковые упражнения. Региональные тесты: прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м., подъем туловища за 1 мин.				Составить ОРУ на развитие силы

8		Совершенствование техники длительного бега	1	Развитие основных физических качеств (выносливость, быстрота). Бег на 2000 м. (девушки), 3000м. (юноши)			<i>Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр.</i>	Повторение техники длительного бега
9		Развитие выносливости	1	Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 мин		Сдача нормативов , для группы здоровья тестовый контроль по теме		Учебник стр 16
Гимнастика-18 часов.								

10		Техника безопасности на уроках гимнастики (ИОТ – 017 – 2010). Совершенствование ОРУ с предметами.	1	Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование основных прикладных двигательных действий на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ с обручем (девушки), с гантелями (юноши).	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на снарядах; выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5элементов)			Повторение ТБ на уроках гимнастики
11		Совершенствование строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений.	1	Повороты в движении кругом. <u>Девушки:</u> Стойка на лопатках с переворотом в полушпагат, сед углом. <u>Юноши:</u> Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью.	Знать: Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических			Повторение строевых приемов

12		Развитие силовых способностей. Освоение висов и упоров.	1	ОРУ на развитие силы с гантелями. <u>Брусья:</u> <u>Девушки:</u> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; упор присев на одной ноге, махом соскок. <u>Юноши:</u> Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениям и с разной функциональной направленностью;			Учебник стр 19
13	Совершенствование строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений.	1	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. Акробатические упр.: <u>Девушки:</u> стоя на коленях наклон назад, мост с положения стоя. <u>Юноши:</u> переворот боком				Составить строевые передвижения	
14	Совершенствование строевых упражнений. Освоение висов и упоров.	1	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. Упражнения на брусьях (урок №12)				Повторение техники выполнения поворотов	

15		Совершенствование ОРУ без предметов. Освоение опорных прыжков.	1	Комплекс ОРУ без предметов. <u>Девушки:</u> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.). <u>Юноши:</u> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.				Учебник стр 21
16		Совершенствование строевых упражнений. Освоение висов и упоров.	1	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. <u>Девушки:</u> Упражнения на брусьях (урок №12), <u>Юноши:</u> угол в упоре. Подъем переворотом.				Повторение строевых приемов
17		Освоение акробатических упражнений. Освоение опорных прыжков.	1	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов. Опорный прыжок: см. урок №15.		Развитие физической культуры и спорта в Челябинской области		Составить ОРУ на развитие гибкости

18		Развитие гибкости.	1	Понятие о телосложении и характеристика его основных типов. ОРУ с повышенной амплитудой для суставов на гимнастической стенке. Тест на гибкость: наклон вперед из положения сед ноги врозь.				Учебник стр 24
19		Развитие координационных способностей.	1	Ритмическая гимнастика. Упражнения с гимнастической скамейкой.				Составить ОРУ на развитие координации
20		Совершенствование ОРУ без предметов. Освоение опорных прыжков.	1	Комплекс ОРУ без предметов. Опорный прыжок см. урок № 15				Составить ОРУ
21		Освоение акробатических упражнений.	1	Демонстрация комбинации из ранее изученных элементов.				Учебник стр 27
22		Освоение висов и упоров. Развитие координационных способностей.	1	Упражнения на брусьях (урок №12). Эстафеты с использованием гимнаст. инвентаря.				Повторение техники подтягивания
23		Развитие силовых способностей.	1	ОРУ с легкими гантелями. Упражнения в парах. Президентский тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.				Составить ОРУ на развитие силы

24		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Прыжки на скакалке. Метание набивного мяча.				Учебник стр 30
25		Развитие силовых способностей.	1	Ознакомление учащихся с основными формами и видами физических упражнений. Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки), высокой (юноши) (на оценку).				Составить ОРУ на развитие силы
26		Развитие силовых способностей. Освоение висов и упоров.	1	ОРУ с легкими гантелями. Упражнения на брусках.				ОФП
27		Совершенствование строевых упражнений и ОРУ с предметами.	1	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. ОРУ с обручем (девушки), гантелями (юноши). Игры с гимн.инвентарем.	Сдача нормативов , для группы здоровья тестовый контроль по теме	<i>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>		Учебник стр 33
2 четверть- 21 час. Баскетбол –15 часов.								

28		Техника безопасности на уроках спортивных игр(ИОТ- 021-2010) Техника передвижений.	1	Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из основных способов передвижений, стоек, остановок.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия; выполнять; выполнять броски и передачи мяча, выполнять бросок со штрафной линии; выполнять тактические действия в нападении. Знать: Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающий и корригирующей направленности, основы их использования			Повторение ТБ на уроках спортивных игр
29		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в тройках, в колоннах.				Повторение техники ловли и передачи мяча
30		Совершенствование техники ведения мяча.	1	Варианты ведения мяча без сопротивления соперника. Двухсторонняя игра.				Учебник стр 36
31		Совершенствование техники бросков мяча.	1	Варианты бросков без сопротивления защитника. Бросок одной, двумя в прыжке.				Повторение техники бросков мяча
32		Совершенствование техники защитных действий.	1	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).				Составить ОРУ на развитие координации
33		Совершенствование техники передвижений и бросков мяча.	1	Комбинация из освоенных элементов.				Учебник стр 39
34		Двухсторонняя игра в баскетбол.	1	Правила игры. Игра по правилам 2х10мин.				Повторение правил игры в баскетбол

35		Совершенствование техники ведения и бросков мяча.	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проход под щит, бросок. 2. Бросок, проход, бросок в прыжке. 3. Рывок, ловля мяча в движении, бросок. 4. Финт на рывок, рывок, ловля мяча с остановкой прыжком, бросок, проход под щит, бросок. 	я в решении задач физического развития и укрепления здоровья;			Повторение техники ведения мяча
36		Совершенствование тактики командной игры.	1	Роль физкультуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Командные тактические действия в нападении и защите.				Учебник стр 42
37		Совершенствование техники ведения мяча. Развитие координационных способностей.	1	Эстафеты в командах на владение мячом. Подвижные игры с мячом.				Составить ОРУ на развитие силы
38		Совершенствование техники бросков мяча.	1	Выполнение штрафного броска из 10 (7-5-3)- (девушки), (8-6-3) - (юноши)				Повторение техники бросков в кольцо
39		Развитие выносливости.	1	Развитие выносливости в процессе игры в баскетбол 3х10мин.				Учебник стр 45

40		Совершенствование тактики игры	1	Командные тактические действия в нападении и защите.				Повторение правил игры в баскетбол
41		Совершенствование ловли и передачи мяча. Развитие скоростных качеств.	1	Жонглирование с одним, двумя мячами у стены, передача в отрыв. Развитие скоростных качеств в игре.				Повторение техники ловли и передачи мяча
42		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Двухсторонняя игра 2х15мин, по правилам б/б. Судейство.		Сдача нормативов , для группы здоровья тестовый контроль по теме	<i>Развитие детско-юношеского баскетбола в Челябинской области. Баскетбольный клуб «Динамо теплострой»</i>	Учебник стр 48
Элементы единоборств - 6 часов.								
43		Техника безопасности на уроках единоборств (ИОТ-025-2010) Освоение техники владения приемами.	1	Инструктаж по технике безопасности. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Приемы страховки и само страховки. Приемы борьбы лежа.	Уметь: выполнять силовые упражнения; выполнять приемы борьбы лежа; судить учебную схватку.			Повторение ТБ на уроках единоборств
44		Освоение техники владения приемами. Развитие координационных способностей.	1	Приемы само страховки. Приемы борьбы стоя. Подвижные игры.	Знать: Физиологические основы деятельности			Повторение техники приемов

45		Развитие силовых способностей.	1	Силовые упражнения и единоборства в парах.	систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;			Учебник стр 51
46		Освоение техники владения приемами.	1	Самостоятельная разминка перед поединком. Приемы борьбы лежа. Подвижные игры.				Составить ОРУ на развитие гибкости
47		Освоение техники владения приемами.	1	Приемы борьбы стоя. Подвижные игры.				ОФП
48		Освоение техники владения приемами.	1	Умение судить учебную схватку. Учебная схватка.		Сдача нормативов , для группы здоровья тестовый контроль по теме		Учебник стр 54

**3 четверть-30 часов.
Лыжная подготовка-22 часов.**

49		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (ИОТ-019-2010). Подбор инвентаря.	1	Ознакомление уч-ся с инструкцией по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	Уметь: Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использования их в			Повторение ТБ на уроках лыжной подготовки
50		Освоение техники лыжных ходов.	1	Ступающий и скользящий лыжные шаги. Постановка ноги. Прохождение дист. до 2 км.				Повторение техники лыжных ходов

51		Освоение техника попеременных лыжных ходов.	1	<u>Учебный круг:</u> попеременный двухшажный, четырехшажный ход (согласованность движений рук и ног).	условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; Знать: Психофункциональные особенности собственного организма;			Учебник стр 57
52		Техника преодоления препятствий.	1	Преодоление впадины на склоне во время спуска. Горнолыжная эстафета.				Повторение техники преодоления препятствий
53		Совершенствование техники лыжных ходов.	1	<u>Учебный круг:</u> одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.				Повторение техники лыжных ходов
54		Совершенствование техники лыжных ходов (спуск с горы).	1	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плутом. Игра: «С горы в ворота»				Учебник стр 60
55		Освоение техники конькового лыжного хода	1	Подбор лыжной мази в соответствии с погодными требованиями, техника наложения. Одновременный двухшажный коньковый лыжный ход на равнине и в пологий подъем.				Повторение техники конькового хода
56		Развитие выносливости.	1	Прохождение дистанции 3км (девочки), 5 км (юноши).				Составить ОРУ на развитие координации

57		Освоение техники одновременных лыжных ходов (стартовый вариант)	1	Стартовый вариант одновременного бесшажного хода. Работа палками. Игра: «Быстрый старт».				Учебник стр 63
58		Прохождение дистанции изученными лыжными ходами. Дистанция до 5 км.	1	Прохождение дистанции одновременным, попеременным, коньковым ходами до 5 км.				ОФП
59		Освоение техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	<u>Учебный круг:</u> Одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный попеременные лыжные ходы Переход с хода на ход. Вынос палок и работа корпусом.		<i>Популярные горнолыжные курорты Южного Урала.</i>		Повторение техники лыжных ходов
60		Развитие скоростной выносливости.	1	Повторное прохождение отрезков до 700 м с постепенным повышением скорости.				Учебник стр 66
61		Совершенствование техники конькового лыжного хода.	1	Одновременный двухшажный коньковый ход на равнине и в пологий подъем.				Повторение техники спуска с горы
62		Совершенствование техники спуска с горы.	1	Спуск с горы с изменением стоек.				Повторение техники конькового хода

63		Совершенствование техники конькового лыжного хода.	1	Оказание ПМП при обморожениях и травмах. Учебный круг: Согласованная работа рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на ровной местности.и при передвижении в пологий подъем. Применение конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон.				Учебник стр 69
64		Освоение горнолыжной техники.	1	Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.				Повторение горнолыжной техники
65		Совершенствование техники конькового лыжного хода.	1	Одновременный двухшажный коньковый ход на различном рельефе местности.				Составить ОРУ на развитие силы
66		Развитие выносливости.	1	Прохождение дистанции до 4 км. (девушки), 5 км (юн.) изученными ходами.				Учебник стр 72
67		Освоение техники лыжных ходов.	1	Оценить технику перехода со свободным движением рук.				Повторение техники лыжных ходов
68		Техника преодоления впадины на склоне во время спуска.	1	Спуск, сгибание ног при преодолении впадины.				Повторение техники преодоления препятствий

69		Освоение техники лыжных ходов.	1	Прохождение дистанции 5 км (свободный ход) (девушки), 6 км (юн.) без учета времени.				Учебник стр 75
70		Освоение горнолыжной техники.	1	Спуск, сгибание ног при преодолении впадины, преодол-е препятствий.		Сдача нормативов , для группы здоровья тестовый контроль по теме	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке. Особенности местности малой родины (города, посёлка, села)	ОФП
Элементы единоборств - 3 часа.								
71		Техника безопасности на уроках единоборств (ИОТ- 025-2010). Освоение техники владения приемами.	1	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Приемы страховки и само страховки. Приемы борьбы стоя и лежа.	Уметь: Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения ;			Повторение ТБ на уроках
72		Развитие координационных способностей.	1	Подвижные игры: «Сила и ловкость», «Борьба двое против двоих».				Учебник стр 78

73		Развитие силовой выносливости.	1	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Знать: Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям и;	Сдача нормативов , для группы здоровья тестовый контроль по теме	<i>Спортивные школы Челябинской области</i>	Составить ОРУ в движении
----	--	--------------------------------	---	--------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	--------------------------

Волейбол - 5 часов.

74		Техника безопасности на уроках спортивных игр (ИОТ-021-2010). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Игра в волейбол	Уметь: Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальным и техническими средствами с			Повторение ТБ на уроках спортивных игр
75		Овладение техникой прямого нападающего удара.	1	Обучение нападающему удару с 2,4 зон. после передачи из зоны 3.	целью повышения эффективности и			Повторение техники нападающего удара
76		Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1	Нападающий удар через сетку.	самостоятельных форм занятий физической культуры:			Учебник стр 81

77		Совершенствован ие техники приема и передач мяча.	1	Прием и передача мяча: в парах, четверках, через сетку.	Знать: Индивидуаль ные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленн ости;			Повторение техники приема мяча
78		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Игра по правилам волейбола.		Сдача нормативов , для группы здоровья тестовый контроль по теме	<i>Популяризац ия в Челябинске игровых вдов спорта.</i>	Повторение ТБ на уроках спортивных игр
4 четверть-27 часа. Волейбол - 12 часов.								
79		Техника безопасности на уроках спортивных игр (ИОТ-021-2010). Совершенствован ие техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты с элементами волейбола.	Уметь: Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизман а занятиях физическими упражнениям и, оказывать			Ученик стр 84
80		Совершенствован ие техники приема и передач мяча.	1	Прием и передача мяча: в парах, четверках, через сетку.	первую помощь при травмах и несчастных			Повторение техники передачи мяча

81		Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники подачи мяча.	1	Бег с изменением направлений. Верхняя прямая подача мяча в заданную зону через сетку.	случаях; Знать: Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;			ОФП
82		Совершенствование техники прямого нападающего удара, верхней прямой подачи мяча.	1	Нападающий удар из 2,4 зон после передачи из 3 зоны. Верхняя прямая подача мяча.				Повторение техники нападающего удара
83		Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1	Обучение нападающему удару с переводом из 2,4 зон. Нападающий удар из зон 1,5,6 после передачи из зон 2,3,4.				Учебник стр 87
84		Совершенствование техники защитных действий.	1	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Одиночный блок.				Повторение действий в защите
85		Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1	Нападающий удар через сетку.				Составить ОРУ на развитие координации
86		Совершенствование защитных действий. Овладение игрой.	1	Индивидуальное блокирование (в парах). Игра по правилам.				Учебник стр 90

87		Совершенствовани е тактики игры.	1	Командные тактические действия в нападении. Нападающий удар после передачи из зон 2,3,4.				Повторение правил игры в волейбол
88		Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствовани е тактики игры.	1	Броски набивного мяча. Обманный удар. Игра в волейбол.				Составить ОРУ на развитие гибкости
89		Совершенствовани е техники защитных действий.	1	Одиночный, двойной блок, страховка в игре.				Учебник стр 93
90		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Игра по правилам волейбола.		Сдача нормативов , для группы здоровья тестовый контроль по теме	Участие и достижения спортсменов Челябинской обл. в российском и международн ом спортивном движении.	ОФП

Легкая атлетика - 15 часов.

91		Техника безопасности на уроках легкой атлетики (ИОТ – 018 – 2010). Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	Повторение инструкции по технике безопасности на занятиях л/а. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (имитация, разбег 9-11 шагов).	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м); метать мяч на дальность, бегать в равномерном темпе 15 мин; метать гранату на дальность.				Повторение ТБ на уроках легкой атлетики
92		Развитие скоростно-силовых качеств..	1	Бег с ускорением, изменением темпа. Прыжок в высоту с разбега 9-11 шагов.	Знать: Основы истории развития физической культуры в России				Учебник стр 96
93		Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	Выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание».					Повторение техники прыжка в высоту
94		Развитие кондиционных способностей.	1	Беговые и прыжковые упражнения, многоскопки. Региональные тесты: прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м., сгибание туловища за 1 мин.					Составить ОРУ с предметами
95		Развитие скоростных способностей	1	Бег с изменением темпа и ритма шагов. Бег 30 м.					Учебник стр 99
96		Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Прикладное значение л/а упражнений. Бег 100м на результат. Техника эстафетного бега.					Повторение техники спринтерского бега

97		Развитие выносливости.	1	Длительный бег до 20мин. (девушки), 25 мин. (юноши)				ОФП
98		Совершенствование техники метания.	1	Метание гранаты 500 гр (девушки), 700 гр (юноши). Развитие скоростно-силовых качеств.				Учебник стр 102
99		Совершенствование техники длительного бега.	1	Бег 1000 м на результат. Метание на заданное расстояние.				Повторение техники бега на длительные дистанции
100		Техника метания гранаты.	1	Метание гранаты 500 гр (девушки), 700гр. (юноши) на дальность с разбега.				Повторение техники метания гранаты
101		Развитие скоростно-силовых способностей	1	Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.				ОФП
102		Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1	Бег на 2000м (девушки), 3000 м (юноши).				Учебник стр 105
103		Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Эстафетный бег с этапом 100 м. Техника передачи эстафетной палочки. Шведская эстафета.				Повторение техники спринтерского бега
104		Развитие координационных способностей.	1	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствия.				Составить ОРУ на развитие координации

105		Развитие выносливости.	1	Бег до 20 мин (дев.), 25 мин (юн.). Подведение итогов года.		Сдача нормативов , для группы здоровья тестовый контроль по теме	<i>Спортивные сооружения г Челябинска для занятий л/а</i>	Учебник стр 108
-----	--	------------------------	---	-------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-----------------

Учебно – дидактико – методический комплекс
МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска»
на 2019 – 2020 учебный год
 Образовательная область «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**»
Предмет «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Класс	Кол-во часов по учебному плану/по программе	Программа	Учебники и учебные пособия для обучающихся	Методическое обеспечение	Дидактическое обеспечение	Контрольно-измерительные материалы
10 а	105	Комплексная	Лях В. И.	Сборник информационно-	Сборник «Быть	Лях В. И. Физическая

		<p>программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Для учителей общеобразовательных учреждений. – 9-е издание. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: «Просвещение», 2012</p>	<p>Физическая культура. 10 - 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2 011. – 237 с.</p>	<p>аналитических, нормативных и методических материалов по реализации спортивно-оздоровительной программы «Президентские состязания» / Составители: В. Н. Кеспигов, Л. А. Иванова, Т. В. Смирнова, Челябинск, 1998 г. Сборник «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области / В. П. Горшков, А. Н. Мальцева. – Челябинск, 1994 Сборник «Быть физически активным – быть здоровым и успешным» / Составитель: Кобызев О. П. – Управление образования Ленинского района Администрации г. Челябинска, 2002г</p>	<p>физически активным – быть здоровым и успешным» / Составитель: Кобызев О. П. – Управление образования Ленинского района Администрации г. Челябинска, 2002г. Лыжная подготовка. Дидактическое пособие для учащихся. / http://fizkultura.59311s023.edusite.ru/</p>	<p>культура. Тестовый контроль. 10 - 11 классы: для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях.– М. : Просвещение, 2012. – 160 с.</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Требования к уровню подготовки выпускников образовательных учреждений среднего общего образования

В результате изучения физической культуры обучающийся должен **знать/понимать:**

- Основы истории развития физической культуры в России (СССР)
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогически, физиологические и психологические основы обучения двигательным действием и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использования их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культуры
- демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку,с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстоянии 6 м, с	12	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз.	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин, 50 с	10 мин, 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин, 30 с	21 мин, 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0	14,0
		12,0	10,0

ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

В целях совершенствования физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, учителю физической культуры необходимо использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (№ МД-583/19 от 30.05.2012). Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная), специальная «Б» (реабилитационная).

Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой должно быть завершено к 1 июня. Списки обучающихся, отнесенных к разным медицинским группам, утверждаются локальным актом общеобразовательной организации. Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в «Листок здоровья» классного журнала. Второй экземпляр «Листка здоровья» с указанием характера заболевания должен быть передан учителю физической культуры.

При проведении занятий физической культурой педагогу следует обращать внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья учащихся. При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключать физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «А» проводятся в соответствии со специальными программами физического воспитания.

При выполнении физических нагрузок в основной части занятия ЧСС у обучающихся специальной медицинской группы «А» не должна превышать 120-130 уд/мин в начале учебного года с постепенным увеличением физических нагрузок до 130-150 уд/мин к концу первого полугодия.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «Б» проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценивание физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы «А» осуществляется на основе требований образовательных Программ по физической культуре для данной категории обучающихся. При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», делается акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений. Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде тестирования, выполнения презентаций по заданной теме или написания рефератов и «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях (справка с оценкой), с последующей комплексной оценкой за четверть (полугодие) по предмету «Физическая культура».

Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

Педагогический контроль организации занятий физической культурой.

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры в соответствии со следующими требованиями:

• **«2» (неудовлетворительно)**

Обучающийся:

- не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры;
- не имея выраженных отклонений в состоянии здоровья, не мотивирован к выполнению физических упражнений; не демонстрирует положительных изменений своих физических возможностей, которые должны быть зафиксированы учителем физической культуры;
- не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств;
- не справляется на уроках с нормативами по физической культуре для своего возраста;
- не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры;

• **«3» (удовлетворительно)**

Обучающийся:

- имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и правила охраны труда при выполнении спортивных упражнений;
- **имея выраженные отклонения в состоянии здоровья**, старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные положительные изменения в его физических возможностях, которые могут быть зафиксированы учителем физической культуры;
- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия;
- частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры; слабо справляется с заданиями разрешенными по состоянию здоровья на уроках по физической культуре для своего возраста;
- не имея выраженные отклонения в состоянии здоровья**, Удовлетворительно справляется с нормативами по физической культуре для своего возраста;

- **«4» (хорошо)**

Обучающийся:

- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и правила охраны труда при выполнении спортивных упражнений;
- **имея выраженные отклонения в состоянии здоровья**, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые зафиксированы учителем физической культуры;
- на уроках постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдает или подтверждает 80% разрешенных по состоянию здоровья на уроках нормативов и упражнений по физической культуре для своего возраста;
- выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры;
- **не имея выраженные отклонения в состоянии здоровья**, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые зафиксированы учителем физической культуры;
- на уроках постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Хорошо сдает на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста;
- выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры;

- **«5» (отлично)**

Обучающийся:

- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает правила гигиены и охраны труда при выполнении спортивных упражнений;
- **имея выраженные отклонения в состоянии здоровья**, стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в его физических возможностях, которые замечены учителем.
- на уроках постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдает или подтверждает разрешенные для своего возраста нормативы и упражнения по физической культуре;

-выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

— *не имея выраженные отклонения в состоянии здоровья*, стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в его физических возможностях, которые замечены учителем. Выступает за школу на районных, городских, областных или всероссийских соревнованиях и олимпиадах по физической культуре;

— на уроках постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдает или подтверждает все требуемые для своего возраста нормативы по физической культуре;

— выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Критерии оценивания за технику выполнения упражнений и уровень развития двигательных качеств.

Оценка «5» - упражнения выполняются технически правильно, двигательный навык сформирован, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем повысился.

Оценка «4» - упражнения выполняются технически правильно, умение сформировано, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем в среднем не изменился.

Оценка «3» - упражнения выполняются с ошибками в технике (но не приводящим к травме), уровень развития определенного двигательного качества такой же, что начальный.

Оценка «2» - невыполнение требований учебной программы.

Оценивание элементов гимнастики по технике исполнения (опорный прыжок, акробатика, упражнения на гимнастических снарядах).

Оценка «5» - уверенное, четкое выполнение упражнения, с хорошей амплитудой движений, без видимых искажений в технике.

Оценка «4» - четкое, но недостаточно уверенное выполнение упражнения, наблюдается незначительное искажение от идеального выполнения, при выполнении отдельных элементов.

Оценка «3» - не четкое, не уверенное выполнение упражнения, наблюдается значительное искажение от идеального выполнения, при выполнении отдельных элементов.

Оценка «2» - отказ от выполнения упражнения.

10класс (девушки)

класс	Прыжок через скакалку за 1 мин *10*			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа *6*.			Подтягивание			Наклон вперед из положения сед ноги врозь *1*.			Вис на согнутых *6*		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
10	135 и больше	134- 116	115 и меньше	21	12-20	6-11	18 и больше	13-17	8-12	23	16-22	8-15	135 и больше	134-116	115 и меньш

10 класс юноши.

класс	Прыжок через скакалку за 1 мин *10*			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа *6*.			Подтягивание*1*			Наклон вперед из положения сед ноги врозь *1*.			Вис на согнутых *6*		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
10	125 и больше	124- 105	104 и меньше	42	23-41	12-22	13 и больше	9-12	5-8	15	11-14	6-10	125 и больше	124-105	104 и меньше

**Контрольно-измерительные материалы по легкой атлетике
(юноши).**

кл	Бег 30м. *2*			Бег 100м. *3*			Бег 1000м. *6*			Челночный бег 4х9м. *1*			Прыжок в длину с места. *1*			Метание гранаты 700гр. *3*			Бег на 3000м. *3*		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
10	4,4 и ниже	5,1- 4,8	5,2 и выше	15,0	15,3	16,0	3,28 и менее	3,29- 4,06	4,07- 5,00	9,6 и менее	9,7- 10,4	10,5- 11,0	220	210	180	32 и более	31- 26	25- 22	15,00 менее	15,01- 16,00	16,0 17,0 0

**Контрольно-измерительные материалы по легкой атлетике
(девушки).**

кл	Бег 30м. *2*			Бег 100м. *3*			Бег 1000м. *6*			Челночный бег 4х9м. *1*			Прыжок в длину с места. *1*			Метание гранаты 500гр. *3*			Бег на 2000м. *3*		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
10	5,2 и ниже	6,0- 5,3	6,1 и выше	17,0	18,0	19,0	4,19 и менее	4,20- 5,06	5,07- 6,13	10,3 и менее	10,4- 10,8	10,9 11,8	180	160	130	18 и более	17- 13	12- 11	10,15 менее	10,16- 11,30	11,31 12,4 0

Контрольно-измерительные материалы по легкой атлетике (прыжок в высоту с разбега) *3*.

класс	девушки			юноши		
	5	4	3	5	4	3
10	120 и более	115	105	140 и более	130	110

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. (Баскетбол)

10класс.

1. Ведение мяча от лицевой линии правой рукой с переводом мяча за спиной в левую. Ведение левой, перевод за спиной в правую руку.
2. Бросок из-под щита после 2 шагов.
3. Ведение мяча правой, левой рукой (обвести 3 стойки) к противоположному кольцу,
4. Бросок из-под щита после 2 шагов.

Юноши выполняют комбинацию 2 круга, девушки -1.

Оценка «5»- задание выполнено без ошибок или допущена 1 ошибка.

Оценка «4»- 2 ошибки;

Оценка «3»- 3 ошибок;

Оценка «2»- 4 и более.

Контрольный урок по баскетболу на освоение броска мяча в корзину.

Броски мяча выполняются с места двумя или одной рукой от плеча (на усмотрение учащегося). Учащимся предоставляется 5 попыток.

10 класс, девушки

Оценка «5»- 6 попаданий;

Оценка «4»- 4 попадания;

Оценка «3»- 2 попадания;

Оценка «2»- 1 и менее попаданий.

10 класс юноши.

Оценка «5»- 7 попаданий;

Оценка «4»- 5 попаданий;

Оценка «3»- 3 попадания;

Оценка «2»- 2 и менее попадания.

Контрольный урок по волейболу на освоение техники нападающего удара.

10 класс.

1. Прямой нападающий удар через сетку из зон 2,3,4 с передачи партнера из зоны 3 (1 удар из каждой зоны).

Оценка «5»- выполнено 3 попадания в пределы площадки;

Оценка «4»- выполнено 2 попадания в пределы площадки;

Оценка «3»- выполнено 1 попадания в пределы площадки;

Оценка «2»- не выполнено ни одного попадания в пределы площадки.

10 класс (девушки, юноши).

3 нижние прямые подачи в зоны 2,3,4; 3 верхних подачи в зоны 1,6,5.

Девушки:

Оценка «5»- 4 попадания в разные зоны.

Оценка «4»- 3 попадания в разные зоны.

Оценка «3»- 2 попадания в разные зоны.

Оценка «2»- 1 и менее попаданий.

Юноши:

Оценка «5»- 5 попадания в разные зоны. Оценка «4»- 4 попадания в разные зоны. Оценка «3»- 3 попадания в разные зоны. Оценка «2»- 2 и менее попаданий.

Требования к построению, содержанию и оформлению учебного реферата для обучающихся 10 классов общеобразовательных организаций.

1. Основные положения.

1.1 Учебный реферат выполняет следующие функции:

- позволяет оценить учащихся, временно освобожденных от физических нагрузок;
- дает представление о способности учащегося к обобщению информации, к выделению основных фактических сведений и о способности делать выводы и заключение;

1.2 Реферат должен включать возможно больше информации, содержащейся в первичном источнике, акцентировать внимание на новых сведениях, описании методик, может быть содержать результаты экспериментов, их обсуждение и выводы.

Главным и определяющим содержание реферата, является всестороннее раскрытие темы. Весь реферат должен пронизываться одной главной мыслью, которой подчиняется все изложение материала.

Строгая логическая последовательность в изложении вопросов, целостность построения – важное качество реферата.

1.3 Реферат начинается с изложения существа работы. В тексте реферата следует избегать вводных фраз типа: «Автор статьи рассматривает...». Исторические справки, если они не составляют основное содержание источника и общеизвестные положения в реферате не приводятся.

1.4. В реферате допускается излагать содержание источника с большей или меньшей детализацией, а также ограничиваться основной темой и результатами, изложенными в реферируемом источнике.

1.5. Изложение материала в реферате должно быть кратким и точным. Следует избегать сложных грамматических оборотов.

1.6. В реферате следует применять стандартизованную терминологию, избегать непривычных терминов и символов, или разъяснять их при первом упоминании в тексте.

2. Структура реферата.

2.1. Структурные элементы реферата.

Структурными элементами реферата являются:

- **титульный лист;**
- **аннотация;**
- **оглавление;**
- **введение;**
- обозначения и сокращения (при необходимости);
- **основная часть;**
- **заключение;**
- **библиографический список;**
- приложение (при необходимости).

Обязательные структурные элементы выделены полужирным шрифтом.

2.2. Требования к содержанию структурных элементов.

2.2.1. Титульный лист.

Титульный лист является первой страницей реферата. На титульном листе приводят следующие сведения:

- наименование организации – исполнителя реферата;
- наименование темы реферата;
- наименование дисциплины, по которой выполняется реферат (по физической культуре);
- должность, фамилия и инициалы учителя;
- класс, фамилию и инициалы учащегося – исполнителя реферата;
- дату составления реферата.

2.2.2. Аннотация.

Аннотация должна содержать:

- сведения об объеме реферата, количестве приложений, количестве используемых источников;

- цель и задачи реферата;
- краткую характеристику реферата с точки зрения содержания.

Пример составления аннотации приведен в приложении.

2.2.3. Оглавление.

Оглавление включает ВВЕДЕНИЕ, наименование всех разделов, подразделов, пунктов (если они имеют наименование), ЗАКЛЮЧЕНИЕ, БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК, отражающий использованные в реферате источники, и наименование ПРИЛОЖЕНИЙ с указанием номеров страниц, с которых начинаются эти элементы реферата

2.2.4. Введение.

Введение должно содержать оценку современного состояния отражаемого в реферате вопроса; цели, задачи выполнения реферата и обоснование выбираемых источников для изучения, краткую историю вопроса или раскрывать значимость темы реферата.

2.2.5. Обозначения и сокращения.

Структурный элемент «ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ» приводится при необходимости, если в реферате используется значительное количество (более пяти) обозначений и/или сокращений, то вводят раздел «ОБОЗНАЧЕНИЯ» или раздел «СОКРАЩЕНИЯ», или объединяют в раздел «ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ».

Перечень составляют в алфавитном порядке с необходимой расшифровкой и пояснениями.

2.2.6. Основная часть.

Содержание основной части может состоять из нескольких разделов, связанных между собой тематически. В конце каждого раздела подводятся итоги и даются краткие и четкие выводы.

В основной части реферата приводятся данные, отражающие сущность темы реферата.

2.2.7. Заключение.

Заключение должно содержать:

- краткие выводы по теме реферата;
- оценку полноты решения поставленных задач;
- оценку достижения цели реферата;
- рекомендации по конкретному использованию результатов выполнения реферата.

2.2.8. Библиографический список

Библиографический список должен содержать сведения об источниках, использованных при составлении реферата. Библиографический список приводится в соответствии с требованиями. Сведения об использованных источниках следует располагать в порядке появления ссылок на литературу в тексте реферата, нумеровать арабскими цифрами без точки и печатать (писать) с абзацного отступа. Количество использованных источников должно быть не менее трех. Изучаются современные издания, в том числе и периодические, изданные не позднее 5 лет составления реферата.

2.2.9. Приложения.

Элемент «ПРИЛОЖЕНИЯ» включается в реферат при необходимости. В приложения рекомендуется включать материалы, связанные с темой реферата, которые не включены в

основную часть по разным причинам. В приложения могут быть включены:— таблицы;— иллюстрации вспомогательного характера;

3. Оформление реферата

3.1 Общие требования

Оформление реферата выполняют в соответствии с требованиями стандарта. Реферат выполняют на листах белой бумаги формата А4 (210×297 мм).

Основной текст реферата должен быть набран шрифтом TimesNewRoman размером 14 с одинарным (или полуторным) межстрочным интервалом.

Параметры страницы: верхнее поле – 20 мм, нижнее поле – 26 мм (расстояние от края листа до номера страницы – 20 мм), левое поле – 25 мм, правое поле – 10.

Красная строка абзаца набирается с отступом 0.7 см (или – 1,5) см. Текст на странице после распечатки должен быть без косины.

Допускается выполнять текст реферата рукописным способом черной пастой на одной стороне листа белой бумаги вышеприведенного формата. Высота букв и цифр не менее 2,5 мм.

Опечатки, описки и графические неточности, обнаруженные в процессе подготовки реферата, допускается исправлять подчисткой или закрасиванием белой корректирующей жидкостью (корректирующим карандашом), с последующим нанесением на том же месте исправлений, близких к компьютерному формату, шариковой или гелиевой ручками черного цвета. Повреждения листов в реферате, пометки и следы не полностью удаленного прежнего текста не допускаются.

3.2. Нумерация страниц

Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляют в центре нижней части листа без точки.

Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номер страницы на титульном листе не проставляют.

3.3. Иллюстрации

Иллюстрации (графики, схемы, компьютерные распечатки, диаграммы, фотоснимки) следует располагать в реферате непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице.

Иллюстрации могут быть в компьютерном исполнении, в том числе цветные. На все иллюстрации должны быть даны ссылки.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

1. Пример составления аннотации.

Горбунова Е. Развитие кондиционных(силы, выносливости, скорости, гибкости) способностей. – Челябинск: МБОУ СОШ № _____, 20с., 5 ил., 1 табл., библиогр. список – 5 наим., 2 прил.

Цель реферата – ознакомиться с понятиями – сила, выносливость, скорость, гибкость.

Задачи реферата – изучить, как и какими упражнениями развиваются кондиционные способности.

2. Примеры составления библиографического списка.

Кузнецов В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста: методическое пособие/ В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.:Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. – 196с.

3. Критерии оценки содержания работы:

Оценка «5»

- соответствие требованиям к оформлению работы;
- структурная целостность работы;
- правильная формулировка темы ;содержание должно раскрывать тему в полном объеме;
- уровень освоения содержания, эрудиция, корректность;
- наглядность;

- без орфографических ошибок⁴
- объем работы не менее 7-10 страниц.

Оценка «4»

- соответствие требованиям к оформлению работы;
- структурная целостность работы;
- правильная формулировка темы ; содержание раскрывает тему частично;
- уровень освоения содержания, эрудиция, корректность;
- наглядность;
- 1-2 орфографических ошибок;
- объем работы не менее 5-7 страниц.

Оценка «3»

- неполное соответствие требованиям к оформлению работы;
- значительные нарушения структурной целостности работы;
- искажение формулировки темы ; содержание раскрывает тему частично;
- нет наглядности;
- более 2 орфографических ошибок;
- объем работы не менее 3-5 страниц.

Оценка «2»

- полное несоответствие к требованиям оформления работы⁴
- полное несоответствие темы и содержания работы;
- объем работы менее 3 страниц;
- большое количество орфографических ошибок.

Оценка за реферат выставляется в соответствии с перечисленными критериями. Если по одному из критериев выявлены несоответствия, то оценка рассматривается в следующем уровне.

4. Примерные темы рефератов.

По истории физической культуры.

1. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
2. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
3. Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.
4. Физическая культура в современном обществе.
5. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

1. Физическое развитие человека.
2. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
3. организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
4. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
5. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
6. Адаптивная физическая культура.
7. Спортивная подготовка.
8. здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
9. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

1. Режим дня и его основное содержание.
2. закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
4. проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
5. Восстановительный массаж.
6. проведение банных процедур.
7. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Требования к тестированию.

Основной формой сдачи теоретического раздела является тестирование. Теоретические вопросы отражают содержание школьного курса «Физическая культура», направленного на знания естественных основ, социально психологических и культурно-исторических.

Тестовые задания разработаны в соответствии с содержанием Федерального государственного стандарта основной общеобразовательной программы и ФГОС по курсу «Физическая культура»:

- Понимать роль физической культуры в развитии человека;
- Знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств;
- Приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.

Цель тестирования - оценить уровень и качество теоретической подготовки учащихся по разделам учебной программы « Физическая культура».

Тестирование проводится в виде выполнения тестовых заданий в течение от 10 до 45 минут. Учащимся предлагаются от 10 до 30 заданий в зависимости от раздела программы и возраста. При ответе на предложенное задание учащемуся необходимо выбрать один правильный ответ из предложенных, либо дополнить пропущенное в тексте слово (фразу), которое является ключевым в данном определении (понятии).

К каждому заданию с выбором правильного ответа предложено несколько вариантов ответов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также ответы частично соответствующие смыслу вопроса.

Критерии оценивания.

Все тестовые задания оцениваются одинаково:

- Правильный ответ – 1балл;
- Неправильный ответ или отсутствие ответа - 0 баллов

Отметка «2» -учащийся дал менее 25% правильных ответов.

Отметка «3» -учащийся дал от 25% до 50% правильных ответов.

Отметка «4» -учащийся дал от50% до 75% правильных ответов.

Отметка «5» -учащийся дал от 75% и более правильных ответов.

№ п/п	Название	Автор	Выходные данные
1.	«Комплексная программа физического воспитания» 1-11 класс.	Под ред. В.И.Лях, А.А.Зданевич	М.:«Просвещение»,2008г.
2.	Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы	В. И. Лях.	М.: Просвещение, 2009

Приложение. Список дополнительной литературы для подготовки и проведения учебных занятий:

1. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 класс. В.И.Лях, А.А.Зданевич- М.:«Просвещение»,2008г.
2. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха.-6-е изд.- М.: Просвещение, 2010
3. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.
4. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.
5. Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе. 1-11 класс : Методическое пособие / В. В. Осинцев. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС , 2001
6. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10 – 11 классы / В. И. Лях. – 2-е изд.- М.: просвещение, 2009