

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия
имени А. И. Яковлева

Утверждена
приказом директора
№ 411 от 30.08.2023 г.

Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 11 классов (девушки)
на 2023-2024 учебный год

Учитель: Сизова Н.С.

г. Урай, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование
5. Контроль уровня обученности
6. Приложения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной программы среднего общего образования по физической культуре, авторской программы А.П. Матвеева, положением ВФСК ГТО) с использованием технологии модульного обучения.

Программа предназначена для учащихся 11х классов (девушки) общеобразовательной школы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения

учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В связи с тем, что в МБОУ Гимназия отсутствуют условия для проведения модулей «лыжная подготовка» и «плавание», эти модули программы были заменены углубленным освоением упражнений из модулей «волейбол» и «баскетбол».

В учебном плане МБОУ Гимназия на изучение предмета физическая культура в 11х классах отводится 68 часов в год из расчета 2 часа в неделю.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа в своей результирующей направленности ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при различных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения различных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- выполнять комплексы упражнений направленные на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ модуля	Тема	Кол-во часов
1	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. Бег 30 м. с высокого (низкого) старта; метание спортивного снаряда на дальность (500 гр.); челночный бег 3*10 метров; прыжки в длину с места; бег на 1000 м. Оздоровительный бег, Совершенствование индивидуальной техники в ранее освоенных легкоатлетических упражнениях.	10
2	ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ Закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах и элементов ритмической гимнастики (девушки).	20
3	ВОЛЕЙБОЛ Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов спортивной игры.	24
4	БАСКЕТБОЛ Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов спортивной игры.	14
Итого		68
Знания о физической культуре – в процессе уроков		
Физическая культура в жизни современного человека Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой). Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья. Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.		
Физическая культура как фактор укрепления здоровья Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его систем, структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой. Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой. Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение физической культуры в укреплении и регулировании психических состояний. Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.		
Способы самостоятельной деятельности - в процессе уроков		
Организация самостоятельных занятий физической культурой Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями. Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом.		
Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине		

на занятиях, к спортивной одежде и обуви, месту проведения занятий.
<p>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.</p>
<p>Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой. Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой его части. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности.</p>
<p>Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность – в процессе уроков. Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.</p>

4. Тематическое планирование

Тематический раздел/ часы	Контролируемые элементы содержания (КЭС)	Планируемые образовательные результаты			Формы текущего контроля, № приложения с КИМ	
		личностные	метапредметные	предметные		
				Ученик научится		Ученик получит возможность научиться
Модуль 1 Лёгкая атлетика ГК – стретчинг Бег 30 м, 100 м. с высокого (низкого) старта; метание спортивного снаряда на дальность (500 гр.); челночный бег 3*10 метров; прыжки в длину с места (разбега); бег на 2000 м. (7ч.)	Бег 30 м, 60 м с высокого (низкого) старта; метание мяча на дальность; челночный бег 3*10 метров; прыжки в длину с места (разбега); бег на 2000м; шестиминутный бег, метание спортивного снаряда.	<ul style="list-style-type: none"> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. 	<ul style="list-style-type: none"> - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. 	Ученик научится: выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств; бегать с максимальной скоростью и на выносливость; метать спортивный снаряд (500 гр.) на дальность; описывать технику беговых и прыжковых упражнений; выявлять характерные ошибки в технике беговых и прыжковых упражнений.	Ученик получит возможность научиться: преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега; осуществлять судейство; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять комплексы упражнений, направленные на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.	Приложение 1

<p>Модуль 2 Гимнастика с основами акробатики Закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах и элементов ритмической гимнастики (27ч.)</p>	<p>Совершенство вание техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки). Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому у бревну. Совершенство вание техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, бревне, параллельных брусьях, разновысоких брусьях. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Техника выполнения и правила</p>	<p>– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. -умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры: -красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; -хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; -культура движения, умение передвигаться красиво, легко</p>	<p>– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. -умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; -владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов</p>	<p>Ученик научится: – выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определенных, индивидуальных остробованных задач(атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг, стретчинг и др.); – выполнять упражнения физической подготовки комплекса ГТО и сдавать нормативные требования его тестовых заданий. -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и</p>	<p>Ученик получит возможность научиться: -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. -выполнять комплексы упражнений направленные на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.</p>	<p>Приложение 2</p>
---	---	--	--	--	--	---------------------

	<p>составления гимнастических композиций.</p>	<p>и не принужденно. В области коммуникативной культуры: - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности. - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в</p>	<p>решения практических задач, применению различных методов познания; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, в том числе ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства; - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	<p>формы ее 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; - Подбирать,</p>		
--	---	--	---	---	--	--

		<p>физическом самосовершенствовании, занятиях спортом - оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психическому здоровью.</p>		<p>составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов.</p> <p>- <i>Подбирать</i>, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений).</p>		
<p>Модуль 3</p> <p>Волейбол</p> <p>Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований.</p> <p>(34 ч.)</p>	<p>Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол. Техника приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Подводящие упражнения для самостоятельного</p>	<ul style="list-style-type: none"> • толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; • навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; • нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; • готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на 	<ul style="list-style-type: none"> • умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; • умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; • владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов 	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы волейбола в соревновательной деятельности. Владеть правилами и техникой судейства волейбола. Объяснять и демонстрировать методику самостоятельного освоения игровых технических действий. 	<p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> осуществлять практику судейства соревнований. Принимать участие в соревновательной деятельности. 	<p>Приложение 3</p>

	<p>о освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Техничко-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь. 	<p>познания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; • умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; • владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. 			
<p>Модуль 4 Баскетбол Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди Ведение мяча. Техника передачи мяча одной рукой снизу, сбоку. Подводящие</p>	<p>толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; навыки сотрудничества со сверстниками, детьми</p>	<p>умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; умение продуктивно общаться и</p>	<p>Ученик научится: — выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы баскетбола в соревновательной деятельности. Владеть правилами и техникой судейства</p>	<p>Ученик получит возможность научиться: осуществлять практику судейства соревнований. Принимать участие в соревновательной деятельности. Умение использовать</p>	<p>Приложение 4</p>

<p>; практика судейства соревнований.</p> <p>(34 ч.)</p>	<p>упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола в движении.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении.</p> <p>Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.</p>	<p>младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь.</p> <p>сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;</p> <p>готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p>	<p>взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников</p> <p>умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p>	<p>баскетбола.</p>	<p>разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	
<p>Знания о физической культуре и способы двигательной деятельности.</p> <p>(6)</p>	<p>Организация и проведение туристских походов.</p> <p>Требования к технике безопасности и бережное</p>	<ul style="list-style-type: none"> • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • владение знаниями об 	<ul style="list-style-type: none"> • понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <p>Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление</p>	<p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • определять признаки положительного влияния занятий физической 	<p>Приложение 5</p>

<p>процессе уроков)</p>	<p>отношение к природе (экологические требования). Здоровье и здоровый образ жизни. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. 	<p>самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; • ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. • восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; • понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; • восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, 	<p>физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака. <p>Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрывать значение 	<p>подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, 	
-------------------------	---	---	--	---	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; 	<p>неантагонистических способов общения и взаимодействия.</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. 	<p>физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек.</p> <p>Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма.</p> <p>Проводить банные процедуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать правила их безопасного проведения. <p>Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.</p> <p>Называть основные признаки лёгких травм.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оказывать первую доврачебную помощь при травмах. 	<p>обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • выполнять комплексы упражнений, направленные на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. 	
--	--	---	--	---	---	--

5. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2

<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>
---	--	--	--

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

V. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа полностью завершена. Грамотно используется спортивная терминология. Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии). Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс. Имеются постоянные элементы дизайна. Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается). Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических

Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы. Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. Дизайн присутствует. Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы. Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются. Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы. Дизайн присутствует. Имеются постоянные элементы дизайна. Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя. Работа демонстрирует минимальное понимание. Ученик может работать только под руководством учителя. Дизайн не ясен. Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

VI. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератом) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	<p>Допускаются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	<p>Замечания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1 Лёгкая атлетика(теория)

1. Теоретическая часть

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V веке до нашей эры
- б) в 776 году до нашей эры
- в) в I веке нашей эры
- г) в 394 году нашей эры

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии
- б) участников Олимпийских игр
- в) победителей Олимпийских игр
- г) судей Олимпийских игр

3. Международный день спорта проводится:

- а) 21 января
- б) 6 апреля
- в) 23 июня
- г) 8 августа

4. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) эластичностью
- в) координацией
- г) гибкостью

5. В каком году римский император Феодосий 1 запретил Олимпийские соревнования?

- А) 289г. н.э.
- Б) 368г. н.э.
- В) 394г. н.э.

6. Кто являлся основателем Олимпийских игр современности?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Анри де Байе-Латур
- В) Зигфрид Эдстрем

7. Где и когда был создан Международный Олимпийский комитет? (МОК)

- А) Лондон 21 июня 1893г
- Б) Париж 23 июня 1894г
- В) Брюссель 22 июня 1892г

8. Измерение результата при прыжках в длину с разбега происходит по...

- а) пяткам
- б) носкам
- в) по ближнему к линии отталкивания следу

9. К видам легкой атлетики относятся...

- а) метания, шорт-трек, гимнастика
- б) прыжки, бег, тяжелая атлетика
- в) метания, прыжки, бег

10. Относится ли лёгкая атлетика к олимпийским видам спорта?

- а) нет
- б) да
- в) не все виды

11. Какие физические качества не развивает прыжок в длину с разбега?
 а) силу
 б) гибкость
 в) скороть
12. Разминка перед соревнованиями в легкой атлетике необходима для...
 а) предупреждения травм
 б) улучшения спортивных достижений
 в) повторения техники выполнения упражнений
13. Во всех видах прыжков нога в момент соприкосновения с опорой должна быть...
 а) согнута в коленном суставе
 б) выпрямлена в коленном суставе
 в) поставлена на всю стопу
14. Где и когда прошли первые Олимпийские игры современности?
 А) В 1896 год Афинах
 Б) В 1897 год Париж
 В) В 1890 год Россия
15. Кто стал первым российским Олимпийским чемпионом?
 А) Николай Орлов
 Б) Николай Панин-Коломенкин
 В) Александр Петров
16. В какой интервал времени проводятся Олимпиады?
 А) 1 раз в 4 года
 Б) 1 раз в 2 года
 В) 1 раз в 5 лет
17. Гиподинамия – это следствие:
 а) понижения двигательной активности человека
 б) повышения двигательной активности человека
 в) нехватки витаминов в организме
 г) чрезмерного питания
18. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
 а) 60–90 уд./мин.
 б) 90–150 уд./мин.
 в) 150–170 уд./мин.
 г) 170–200 уд./мин.
19. Бег по пересеченной местности называется:
 а) стипль-чез
 б) марш-бросок
 в) кросс
 г) конкур
20. Туфли для бега называются:
 а) кеды
 б) пуанты
 в) чешки
 г) шиповки

Лёгкая атлетика (практика)

Упражнение	Девушки		
	5	4	3
11 класс	5,0	5,5	5,8
Бег на 30 метров (сек)			

Челночный бег 3x10 м (сек)	8,0	8,8	9,0
Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
Метание спортивного снаряда (м) (700 гр., 500 гр.)	22	19	16
Бег на 2000 метров (мин)	10,0	11,20	12,20
Бег на 100 метров (сек)	16,0	17,0	17,5

Приложение №2 Гимнастика (теория)

1. Расстояние по фронту между занимающимися, называется

- А) фланг
- Б) шеренга
- В) интервал
- Г) строй

2. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется

- А) полуповорот
- Б) строевой шаг
- В) поворот
- Г) команда «Смирно»

3. Изменение строя или размещения занимающихся

- А) перестроение
- Б) размыкание
- В) смыкание
- Г) колонна

4. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется

- А) стойка на коленях
- Б) присед
- В) сед
- Г) упор присев

5. Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином, обозначают положение упор согнувшись.

- А) упор лёжа
- Б) упор на коленях
- В) упор стоя
- Г) упор на правом (левом) колене

6. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову

- А) переворот
- Б) кувырок
- В) перекат
- Г) оборот

7. Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно), с одной или двумя фазами полёта

- А) кувырок в сторону
- Б) круговой перекат
- В) переворот вперёд
- Г) полупереворот

8. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами
- А) кувырок
 - Б) шпагат
 - В) мост
 - Г) сальто
9. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры
- А) курбет
 - Б) стойка голова в голову
 - В) равновесие спиной
 - Г) пирамида
10. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?
- а) Треугольник
 - б) Равносторонний треугольник
 - в) Равнобедренный треугольник
 - г) Прямоугольный треугольник
11. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:
- а) Захват
 - б) Хват
 - в) Удержание
 - г) Обхват
12. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike*, *gymnazo*, обозначающего...
- а) усиливаю
 - б) обнаженный
 - в) пластичный
 - г) упражняю
13. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:
- а) комбинация
 - б) программа
 - в) композиция
 - г) выступление
14. Акробатические упражнения:
- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
 - б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
 - в) лазанье, перелезание, переползание
 - г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку
15. Термины прыжков и соскоков зависят:
- а) от структуры и особенности двигательных действий
 - б) от положения тела в фазе полета
 - в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев
 - г) от места отталкивания и приземления

Гимнастика (практика)

Контрольное упражнение	Ошибки																
<p>Акробатическая комбинация (девушки): И.П. – о.с. Шаг правой (левой), вертикальное равновесие на правой (левой), левая (правая) назад, руки в стороны (держать) – и.п. Старт «пловца» - длинный кувырок вперед в упор присев Кувырок вперед в сед, руки в вверх - наклон Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держать) - лежа на спине, руки вверх «Мост» (держать) - поворот вправо (влево) на 90* в упор присев – и.п. Переворот в сторону Прыжок с поворотом на 360°, руки вверх Брусья разновысокие Из вися стоя снаружи наскок в упор на н/ж и перемах правой в упор верхом. Перехват правой в хват снизу за в/ж и перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лёжа сзади на бёдрах Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъём переворотом в упор на в/ж Спад в вис лёжа сзади на бёдрах и поворот в сед на левом бедре, правая назад; руки: левая рука хватом за в/ж, правая рука в сторону Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перехватом двумя влево, соскок углом</p> <p>Бревно 1. Из стойки продольно, махом правой и толчком левой, перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди</p>	<p>Оценка исполнения</p> <p>При выполнении акробатической комбинации оценивается правильность, четкость, ритм, слитность и культура исполнения элементов. Исполнение комбинации должно иметь четко выраженное начало и окончание, быть слитным, без неоправданных пауз, выполняться по прямой линии. Фиксация статических элементов 2 секунды.</p> <p>Участник имеет право включать в комбинацию дополнительные элементы. Ошибки, допущенные участником в добавленных элементах, в том числе и связующих, приводят к снижению оценки.</p> <p style="text-align: center;">Критерии оценивания</p> <p>Ошибки: Мелкие - сбавка 0,1 балла Средние - сбавка 0,3 балла Грубые - сбавка 0,5 балла Невыполнение - стоимость элемента Сбавки судей за нарушение техники исполнения:</p> <table border="1" data-bbox="703 1621 1437 2002" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Недостаточная амплитуда выполнения</td> <td style="text-align: right;">0,3 балла</td> </tr> <tr> <td>Нарушения осанки, неточное</td> <td style="text-align: right;">0,3 балла</td> </tr> <tr> <td>Сильное, до неузнаваемости, искажение</td> <td style="text-align: right;">0,5 балла</td> </tr> <tr> <td>Отсутствие слитности, неоправданная</td> <td style="text-align: right;">0,3 балла</td> </tr> <tr> <td>Отклонение от оси движения, выход за пределы акробатической дорожки</td> <td style="text-align: right;">0,3-0,5 балла за</td> </tr> <tr> <td>Фиксация статического элемента менее</td> <td style="text-align: right;">0,3 балла</td> </tr> <tr> <td>Фиксация статического элемента менее</td> <td style="text-align: right;">0,5 балла</td> </tr> <tr> <td>Отсутствие четко выраженного начала</td> <td style="text-align: right;">0,3 балла</td> </tr> </table>	Недостаточная амплитуда выполнения	0,3 балла	Нарушения осанки, неточное	0,3 балла	Сильное, до неузнаваемости, искажение	0,5 балла	Отсутствие слитности, неоправданная	0,3 балла	Отклонение от оси движения, выход за пределы акробатической дорожки	0,3-0,5 балла за	Фиксация статического элемента менее	0,3 балла	Фиксация статического элемента менее	0,5 балла	Отсутствие четко выраженного начала	0,3 балла
Недостаточная амплитуда выполнения	0,3 балла																
Нарушения осанки, неточное	0,3 балла																
Сильное, до неузнаваемости, искажение	0,5 балла																
Отсутствие слитности, неоправданная	0,3 балла																
Отклонение от оси движения, выход за пределы акробатической дорожки	0,3-0,5 балла за																
Фиксация статического элемента менее	0,3 балла																
Фиксация статического элемента менее	0,5 балла																
Отсутствие четко выраженного начала	0,3 балла																

<p>2. Упор сзади и сед углом, обозначить.</p> <p>3. Разводя ноги, махом назад упор лёжа на согнутых руках и толчком ног упор присев</p> <p>4. Встать, руки в стороны, два шага с правой на носках и два шага на носках сгибая ноги вперёд - приставляя левую, присед, руки в стороны.</p> <p>5. Поворот налево кругом.</p> <p>6. Встать и шагом правой равновесие на левой («ласточка»), держать.</p> <p>7. Выпрямляясь, шаг правой и махом левой назад (движением в стойку) соскок прогнувшись.</p>	
<p>Упражнения атлетической аэробной (девушки) гимнастики.</p> <p>Упражнения из системы «шейпинг».</p> <p>Комплексы антистрессовой и ритмической гимнастики</p>	<p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями.</p> <p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их режиме учебного дня и учебной недели.</p>
<p>Подготовка к тестам ГТО для сдачи ВФСК ГТО</p>	<p>Не правильное выполнение теста по технике тестовых заданий.</p>

Приложение № 3 Волейбол (теория)

Показать жесты судей:

1. Подающая команда
2. Смена сторон площадки
3. Перерыв
4. Замена
5. Конец партии
6. Задержка при подаче больше 8 секунд
7. Мяч «в поле»
8. Аут
9. Задержка мяча
10. Двойное касание
11. Четыре удара
12. Касание игроком сетки или подача в сетку
13. Игра поверх сетки на стороне соперника
14. Переход средней линии или касание площадки подающим игроком
15. Обоюдная ошибка и переигровка
16. Касание мяча

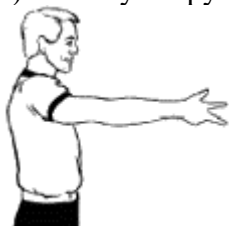
Волейбол (практика)

Контрольное упражнение	Ошибки
<p>Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой волейбольной линии. Оценка 5 – 4 или 5 правильных подач из 5 подач. Оценка 4 – 3 правильных подачи из 5 подач. Оценка 3 – 2 правильных подачи из 5 подач.</p>	<p>Заступ при подаче на лицевую линию. Игрок при подаче не попадает в центр мяча основанием ладони, мяч при этом летит в разные стороны (за пределы площадки). Причины: неправильное подбрасывание мяча для выполнения подачи (в сторону, за голову или далеко впереди себя и т.д.); отсутствие зрительного контроля за движением руки при ударе. При подаче мяч не перелетает через сетку. Причины: медленное движение руки к мячу при ударе; не проводит мяч бьющей рукой вверх, придавая дополнительную динамику, при ударе по мячу кисть расслаблена.</p>
<p>Техника выполнения передачи сверху над собой в ограниченном пространстве. Оценка 5 – 20 передач. Оценка 4 – 15 передач. Оценка 3 – 10 передач.</p>	<p>Прием мяча на прямых ногах. Не выходит под мяч, передача не ото лба. Не правильная постановка пальцев и кистей рук. Низкая траектория полета мяча.</p>
<p>Техника выполнения передачи снизу над собой в ограниченном пространстве. Оценка 5 – 20 передач. Оценка 4 – 15 передач. Оценка 3 – 10 передач.</p>	<p>Прием мяча на прямых ногах. В момент приема руки согнуты в локтях. Резкое встречное движение рук к мячу. Прием мяча кистями. Туловище отклонено назад.</p>

Приложение № 4 Баскетбол (теория)

Показать жесты судей:

1) Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:



а) три очка; б) трехочковый бросок; в) нарушение правил трёх секунд.

2) Резкое движение. Этот жест судьи означает:



а) три секунды; б) три очка; в) три штрафных броска.

3) Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



а) пробежку игрока; б) замену игрока; в) блокировку игрока.

4) Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



а) 2 очка; б) спорный мяч; в) мертвый мяч.

5) Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



а) пробежку игрока; б) замену игрока; в) прокат мяча.

6) Этот жест судьи означает:



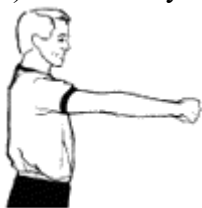
а) фол номеру 7;
б) до конца игры осталось 7 секунд;
в) счет 5:2.

7) Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) замену игрока.

8) Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока;
- б) фол в атаке;
- в) удар игрока.

9) Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:



- а) технический фол; б) минутный перерыв; в) неправильную игру руками.

10) Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока; б) блокировку игрока; в) замену игрока.

Баскетбол (практика)

Броски с места. Штрафной бросок
Учащиеся выполняют 10 штрафных бросков.
Оценивание

- «5» – 5 попаданий;
- «4» – 4 попадания;
- «3» – 3 попадания.

Передачи мяча в стену за 30 сек. с расстояния 2,5 м.

Оценивание

- «5» – 26 передач;
- «4» – 24 передачи;
- «3» – 20 передач.

Броски мяча с двух шагов после ведения

Учащиеся выполняют 10 бросков в кольцо с двух шагов после ведения, обводя препятствия.

Оценивание

- «5» – 7 попаданий;
- «4» – 6 попаданий;
- «3» – 5 попаданий.

Учащиеся выполняют 10 бросков в кольцо с двух шагов после ведения, обводя препятствия

Оценивание

- «5» – 8 попаданий;
- «4» – 7 попаданий;
- «3» – 6 попаданий.

Учащиеся выполняют ведение мяча, делают два шага и бросают мяч в кольцо. На выполнение задания дается 1 мин.

Оценивание

Девушки

- «5» – 6 попаданий;
- «4» – 5 попаданий;
- «3» – 4 попадания.

Приложение № 5

(знания о физической культуре и способы деятельности)

1. Под физической культурой понимается:

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а — спорт;
- б — система физического воспитания;
- в — физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а — общей физической подготовкой;
- б — специальной физической подготовкой;
- в — гармонической физической подготовкой;
- г — прикладной физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а — развитие;
 - б — закаленность;
 - в — тренированность;
 - г — подготовленность.
5. К показателям физической подготовленности относятся:
- а — сила, быстрота, выносливость;
 - б — рост, вес, окружность грудной клетки;
 - в — артериальное давление, пульс;
 - г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.
6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:
- а — тренировка;
 - б — методика;
 - в — система знаний;
 - г — педагогическое воздействие.
7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:
- а — Рим;
 - б — Китай;
 - в — Греция;
 - г — Египет.
8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:
- а — в Олимпии;
 - б — в Спарте;
 - в — в Афинах.
9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
- а — они имели мировую известность;
 - б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
 - в — в период проведения игр прекращались войны;
 - г — они отличались миролюбивым характером соревнований.
10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
- а — 5 лет;
 - б — 4 года;
 - в — 2 года;
 - г — 3 года.
11. Зимние игры проводятся:
- а — в зависимости от решения МОК;
 - б — в третий год празднуемой Олимпиады;
 - в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
 - г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:
- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
 - б — регулярное обращение к врачу;
 - в — физическую и интеллектуальную активность;
 - г — рациональное питание и закаливание.
13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
- а — образ жизни;
 - б — наследственность;
 - в — климат.
14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:
- а — ожог;
 - б — тепловой удар;

в — перегревание;

г — солнечный удар.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

а — белки и минеральные вещества;

б — углеводы и жиры;

в — жиры и витамины;

г — углеводы и белки.

16. Рациональное питание обеспечивает:

а — правильный рост и формирование организма;

б — сохранение здоровья;

в — высокую работоспособность и продление жизни;

г — все перечисленное.

17. Физическая работоспособность — это:

а — способность человека быстро выполнять работу;

б — способность разные по структуре типы работ;

в — способность к быстрому восстановлению после работы;

г — способность выполнять большой объем работы.

18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

а — фагоцитарной устойчивостью;

б — бактерицидной устойчивостью;

в — специфической устойчивостью;

г — не специфической устойчивостью.

19. Что понимается под закаливанием:

а — посещение бани, сауны;

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а — самочувствие, аппетит, работоспособность;

б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

(уровень физической подготовленности)

Упражнение	5	4	3
Прыжки через скакалку (60 сек)	130	120	105
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	15	10	8
Поднимание туловища (60 сек)	40	35	30
Подтягивание из виса лежа / перекладина 90 см	19	13	11
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	16	9	7