

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 88»

Принято

на педагогическом совете
Протокол № 1 от
«30 » августа 2022г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МОАУ «СОШ № 88»

_____ /Бахарева О.Е../
ФИО
« 29 » августа 2022г.

Утверждаю

Директор МОАУ «СОШ № 88»

_____ /Васильченко Н.А../
ФИО

Приказ № _____ от
« 30 » августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

Физическая культура 10 класс, базовый уровень

предмет, класс
учитель: Былинкина С.В.

10 класс - всего часов 102, количество часов в неделю 3

Структура рабочей программы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
2. Содержание учебного предмета.
3. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
4. Оценочные материалы, методические материалы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

10 класс

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- -знание истории физической культуры, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию; опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка,

- скакалка, обруч), выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост»;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности:
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

2.Содержание учебного предмета.

10 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника безопасности на уроках спортивных игр. История баскетбола. Правила баскетбола. Техника безопасности на уроках гимнастики. История лыж. Виды лыжного спорта. Способы закаливания организма. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История волейбола. Правила волейбола. История плавания

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. *Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений при нарушении зрения. Комплекс упражнений при плоскостопии. Комплекс упражнений при нарушении осанки.*

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

Баскетбол-ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски в кольцо . Совершенствование тактики игры. Учебные игры в баскетбол. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетболе), (волейболе), (футболе, мини-футболе). Волейбол. Передачи мяча. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Волейбол-нижняя прямая подача мяча. Блокирование. Нападающий удар. Учебные игры в волейбол. Тактика игры.

История футбола.

Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); Акробатические упражнения: перекаты, стойки. Кувырки вперед, назад, упоры, прыжки с поворотом. Акробатические комбинации. Совершенствование техники упражнений в акробатических комбинациях. Техника выполнения упражнений в акробатических и гимнастических комбинациях /на спортивных снарядах/ /теория./ Совершенствование техники упражнений в гимнастических комбинациях на спортивных снарядах/бревно/. Опорные прыжки.

Передвижение на лыжах. Имитация лыжных ходов, строевые приемы с лыжами. Совершенствование классических ходов. Совершенствование коньковых ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции на лыжах 3 км

Лёгкая атлетика: Эстафетный бег.. Упражнения со скакалкой, упражнения с обручем. Бег на короткие дистанции- бег 30 метров. Бег на короткие дистанции- бег 60 метров . Бег на короткие дистанции- бег 100 метров. Прыжки в длину с разбега . Прыжки в высоту с разбега. Бег на средние дистанции -бег 3 км . Челночный бег . Метание гранаты, малого мяча

Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке/теория.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта-теория.

Промежуточная аттестация. Региональный зачёт.

Подготовка к сдаче ГТО.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности

с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание. Подтягивание на перекладине

3. Тематическое планирование , в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

10 класс

№ уро ка	Раздел	Тема	Колич ество часов	клас с	Дата	
					кален дарь	факт
1	Лёгкая атлетика (17 часов) физическая культура как область знаний- в процессе уроков	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	1			
2		Кросс по пересечённой местности. .	1			
3		Бег на короткие дистанции -бег 30 м.	1			
4		Бег на короткие дистанции -бег 60 м	1			
5		Бег на короткие дистанции -бег 100 м	1			
6		Прыжки в длину с разбега	1			
7		Прыжки в длину с разбега.	1			
8		Прыжки в длину с разбега .	1			
9		Прыжки в длину с разбега .	1			
10		Метание малого мяча.	1			
11		Метание малого мяча, гранаты Подготовка к сдаче ГТО.	1			
12		Метание гранаты. Сохранение творческой активности и долголетия	1			
13		Метание гранаты. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			
14		Прыжок в длину с места.Формы организации занятий физической культурой.	1			
15		Бег на средние дистанции .	1			
16		Бег на средние дистанции.Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1			
17		Бег на средние дистанции. Бег 3 км .	1			
18	Баскетбол (10 часов) физическая культура как область знаний- в	Техника безопасности на уроках спортивных игр. История баскетбола. Правила баскетбола.	1			
19		Баскетбол-ведение мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			
20		Баскетбол –ловля и передача мяча	1			
21		Баскетбол -броски в кольцо	1			
22		Технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе.	1			
23		Совершенствование тактики игры.	1			

24	процессе уроков	Совершенствование тактики игры. Предупреждение профессиональных заблуждений и вредных привычек.	1			
25		Учебные игры в баскетбол	1			
26		Учебные игры в баскетбол.	1			
27		Учебные игры в баскетбол. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1			
28	Гимнастика (19 часов), плавание (2 часа) физическая культура как область знаний- в процессе уроков	Техника безопасности на уроке гимнастики. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1			
29		Акробатические упражнения: перекаты, стойки, кувырки вперёд.	1			
30		Акробатические упражнения: кувырки вперёд.	1	1		
31		Акробатические упражнения-кувырки вперёд, кувырки назад	1			
32		Акробатические упражнения-кувырки вперёд, назад, упоры, перекаты.	1			
33		Акробатические упражнения-кувырки вперёд, назад, упоры, перекаты, стойки, прыжки с поворотом.	1			
34		Акробатические упражнения-кувырки назад, упоры, перекаты	1			
35		Акробатические упражнения-кувырки назад, упоры, перекаты, стойки	1			
36		Акробатические комбинации . Оздоровительные системы физического воспитания	1			
37		Совершенствование техники упражнений в акробатических комбинациях	1			
38		Акробатические комбинации .	1			
39		Опорные прыжки. Индивидуально –ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1			
40		Опорные прыжки. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1			
41		Опорные прыжки. Гимнастика при умственной и физической деятельности.	1			
42	Опорные прыжки.	1				
43	Опорные прыжки .Комплекс общеразвивающих упражнений.	1				
44	Техника выполнения упражнений в акробатических и гимнастических комбинациях /на спортивных снарядах/ /теория/. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1				
45	Совершенствование техники упражнений в гимнастических комбинациях на спортивных снарядах/бревно/. Упражнения со скакалкой	1				
46	Совершенствование техники упражнений в гимнастических комбинациях на спортивных снарядах/бревно/. Упражнения с обручем.	1				
47	Подтягивание на перекладине. История плавания. Плавание на груди, спине, боку, с грузом в руке./теория/	1				

48		Комплексы упражнений адаптивной физической культуры, оздоровительные ходьба и бег.	1			
49	Лыжная подготовка (13 часов) физическая культура как область знаний- в процессе уроков	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыж. Виды лыжного спорта	1			
50		Имитация лыжных ходов, строевые приемы с лыжами .	1			
51		Передвижение на лыжах. Совершенствование классических ходов.	1			
52		Передвижение на лыжах. Совершенствование коньковых ходов .	1			
53		Переход с одновременных ходов на попеременные..	1			
54		Переход с одновременных ходов на попеременные..Способы закаливания организма.	1			
55		Переход с одновременных ходов на попеременные.	1			
56		Преодоление подъемов и препятствий.	1			
57		Преодоление подъемов и препятствий.	1			
58		Преодоление подъемов и препятствий. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	1			
59		Совершенствование техники в передвижениях на лыжах.	1			
60		Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Подготовка к сдаче ГТО	1			
61		Прохождение дистанции на лыжах 3км .	1			
62	Волейбол (17 часов) физическая культура как область знаний- в процессе уроков	Техника безопасности на уроках спортивных игр. История волейбола. Правила волейбола.	1			
63		Передачи мяча. Верхняя передача мяча	1			
64		Передачи мяча. Верхняя передача мяча.	1			
65		Передачи мяча. Нижняя передача мяча.	1			
66		Передачи мяча. Нижняя передача мяча.	1			
67		Волейбол-нижняя прямая подача мяча	1			
68		Волейбол-нижняя прямая подача мяча. Гимнастика при умственной и физической деятельности.	1			
69		Волейбол-нижняя прямая подача мяча.	1			
70		Волейбол-нижняя прямая подача мяча . Сеансы самомассажа, банные процедуры.	1			
71		Нападающий удар	1			
72		Нападающий удар. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			
73		Блокирование. Тактика игры	1			
74		Блокирование. Сеансы аутотренинга , релаксации.	1			
75		Верхняя нижняя передача мяча, нижняя прямая подача мяча.	1			
76		Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе.	1			
77		Учебные игры в волейбол	1			

78		Учебные игры в волейбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			
----	--	---	---	--	--	--

79	Лёгкая атлетика (22 часа), спорт.игры (1час), региональн ый зачёт (1 час) физическая культура как область знаний- в процессе уроков	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.-теория.	1			
80		Прыжки в высоту с разбега	1			
81		Прыжки в высоту с разбега. Комплекс общеразвивающих упражнений .	1			
82		Прыжки в высоту с разбега.	1			
83		Прыжки в высоту. Прикладное плавание..	1			
84		Прыжок в длину с места. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			
85		Бег на короткие дистанции - бег 30 м.	1			
86		Бег на короткие дистанции - бег 60 м .	1			
87		Бег на короткие дистанции - бег 100 м	1			
88		Прыжки в длину с разбега .	1			
89		Прыжки в длину с разбега. Комплекс общеразвивающих упражнений	1			
90		Прыжки в длину с разбега .	1			
91		Метание малого мяча, гранаты .	1			
92		Метание малого мяча, гранаты . Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			
93		Метание малого мяча, гранаты.	1			
94		Бег на средние дистанции	1			
95		Бег на средние дистанции.	1			
96		Бег на средние дистанции. Бег 3 км .	1			
97		Промежуточная аттестация . Региональный зачёт.	1			21.0 4.22
98		Эстафетный бег. Полосы препятствий.	1			
99	Эстафетный бег. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1				
100	История футбола. Технические приёмы и командно-тактические действия в футболе., мини-футболе	1				
101	Челночный бег. Сеансы аутотренинга, релаксации. Кросс по пересечённой местности .Комплекс упражнений при нарушении осанки	1				
102	Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Комплекс упражнений при нарушении зрения. Комплекс упражнений при плоскостопии	1				

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 88»

Рассмотрено

на заседании МО
Руководитель МО
здоровьесберегающих и
художественно прикладных
дисциплин
_____/Былинкина С.В./
« 26 » августа 2022г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МОАУ «СОШ № 88»
_____/ Бахарева О.Е. ./
«29 » августа 2022 г.

Утверждаю

Директор МОАУ «СОШ № 88»
_____/Васильченко Н.А./
Приказ № ____ от
« 30 » августа 2022 г.

Принято

На педагогическом совете
Протокол №1 от
«30» августа 2022г.

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

по учебному предмету физическая культура

Классы: 10

5. Оценочные материалы, методические материалы

по учебному предмету физическая культура
класс 10

	Контролируемые разделы /темы/ предмета	Наименование оценочного средства
1	Лёгкая атлетика	Бег 30 метров
2	Лёгкая атлетика	Бег 60 метров
3	Лёгкая атлетика	Бег 100 метров
4	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с места
5	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега
6	Лёгкая атлетика	Бег 3 км
7	Лёгкая атлетика	Подтягивание на перекладине
8	Лёгкая атлетика	Челночный бег
9	Гимнастика	Акробатические комбинации
10	Гимнастика	Опорные прыжки
11		Промежуточная аттестация. Региональный зачёт

10 класс

1. Бег 30 метров

Виды испытаний	Бег 30 метров			
	Оценка	3	4	5
Класс	М	4,9	4,7	4,4
	Д	5,7	5,5	5,0

2. Бег 60 метров

Виды испытаний	Бег 60 метров			
	Оценка	3	4	5
Класс	М	48,8	8,5	8,0
	Д	10,5	10,1	9,5

3. Бег 100 метров

Виды испытаний	Бег 100 метров			
	Оценка	3	4	5
Класс	М	14,6	14,3	13,4
	Д	17,6	17,2	16,0

4. Прыжок в длину с места

Виды испытаний		Прыжок с места		
Оценка	Класс	3	4	5
10	М	195	210	230
	Д	160	170	185

5. Прыжок в длину с разбега

Виды испытаний		Прыжок с разбега		
Оценка	Класс	3	4	5
10	М	375	385	440
	Д	285	300	345

6. Бег 3 км./2 км. девочки/

Виды испытаний		Бег 3км. / 2км.дев./		
Оценка	Класс	3	4	5
10	М	15.00	14.30	12.40
	Д	12.00	11.20	9.50

7. Подтягивание на перекладине

Виды испытаний		Подтягивание		
Оценка	Класс	3	4	5
10	М	9	11	14
	Д	11	13	19

8. Челночный бег

Виды испытаний		Челночный бег		
Оценка	Класс	3	4	5
10	М	7.9	7.6	6.9
	Д	8.9	8.7	7.9

10 класс

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры– 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры-2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

10 класс

Промежуточная аттестация. Региональный зачёт

Тест 1. Групповые вольные упражнения, девушки (выполняются с музыкальным сопровождением).

И.п. - основная стойка.

I.

- 1 - встать на носки, руки вверх, ладони вперёд;
- 2 - полуприсед, правую руку в сторону, левую руку вперед;
- 3 - встать на носки, руки вверх, ладони вперед;
- 4 - полуприсед, левую руку в сторону, правую руку вперед;
- 5 — встать, отставляя левую, поворот туловища направо, правую руку в сторону, левую руку на пояс;
- 6 - стойка ноги врозь, руки на пояс;
- 7 - наклон вправо, левую руку вверх;
- 8 - выпрямиться, приставляя левую, руки вверх.

II.

- 1 - правую (левую) назад на носок, руки в стороны;
- 2 - равновесие на левой (правой);
- 3-4 - держать;
- 5 - выпрямляясь, правую (левую) назад на носок, руки в стороны;
- 6 - шаг правой (левой) вперед, правую (левую) руку перед грудью;
- 7 - одновременный поворот на 360° , сгибая свободную ногу вперед, руки к плечам;
- 8 - стойка ноги врозь, руки в стороны.

III.

- 1 - наклон вперед с поворотом туловища направо, руки в стороны (правой рукой коснуться стопы левой ноги);
- 2 - поворот туловища налево;
- 3 - наклон вперед, руки скрестно, (кистями коснуться разноименных стоп);
- 4 - выпрямиться, руки перед грудью;
- 5 - встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;
- 6 - выпад вправо, руки вверх;
- 7 - дугою внутрь, правую руку в сторону;
- 8 — дугою внутрь, левую руку в сторону.

IV.

- 1 - выпад влево, дугою к низу правую руку влево и

- 2 - наклон вправо, руки вверх;
- 3 - встать на левую, правую в сторону, дугою внутрь, левую руку в сторону;
- 4 - приставить правую;
- 5 - правую назад, руки вверх и
- 6 - приставляя правую, полуприсед с полунаклоном, руки назад («старт пловца»)
- 7 — прыжок вверх прогибаясь;

«и» - доскок;

- 8 - встать, руки вверх.

V.

- 1 — упор присев на правой, левую в сторону на носок;
- 2 — прыжком сменить положение ног;
- 3 — поворот направо в сед согнув левую;
- 4 - сед согнув ноги;
- 5 - сед углом;
- 6 - руки в стороны;
- 7-8 - держать;

VI.

- 1 - сед, руки вверх;
- 2 - наклон вперед;
- 3-4 - держать;
- 5 - лечь на спину, руки вверх;
- 6 — поворот направо кругом в положение лежа прогнувшись, руки в стороны;
- 7 - упор лежа на согнутых руках;
- 8 - выпрямить руки, прогнуться.

VII.

- 1 - сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;
- 2 - упор стоя на прямом колене, мах левой назад;
- 3 - сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;
- 4 - упор стоя на левом колене, мах правой назад;
- 5 - сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;
- 6 - толчком, упор присев
- 7- выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись;
- 8 - выпрямиться, руки вверх.

VIII.

- 1 - сгибая правую вперед и опуская руки к плечам, коснуться локтем левой руки колена правой ноги;
- 2 - приставляя правую, руки вверх;
- 3 - тоже к левой ноге;
- 4 - приставляя левую, руки в сторону;
- 5 - мах правой в сторону, руки в сторону;
- 6 - приставить правую, руки вверх;
- 7 - мах левой в сторону, руки в стороны;
- 8 - приставляя левую, руки вверх - наружу.

Тест 2. Акробатические прыжки.

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: кувырок-прыжок вверх с поворотом на 180 градусов - два кувырка вперед — прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.

Второе упражнение: два переворота в сторону — приставляя ногу, поворот направо (налево) - два кувырка назад - прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.

Тест 1. Групповые вольные упражнения, юноши (выполняется с музыкальным сопровождением).

И.п. - основная стойка

I.

- 1 - встать на носки, руки назад;
- 2 - дугами книзу, руки вперед;
- 3 - руки в стороны;
- 4 - руки вверх;
- 5 - дугою внутрь, правую руку в сторону;
- 6 - дугою внутрь, левую руку в сторону;
- 7 - дугами книзу руки вверх-наружу;
- 8 - отставляя правую в сторону, руки на пояс.

II.

- 1 - поворот туловища направо, правую руку в сторону;
- 2 - стойка ноги врозь, руки на пояс;
- 3 - поворот туловища налево, левую руку в сторону;
- 4 - приставляя левую, руки на пояс;
- 5 - правую в сторону, руки в стороны;
- 6 - выпад вправо, руки на пояс;
- 7 - встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;
- 8 - приставляя правую, упор присев.

III.

- 1 - встать, руки вверх;
- 2 ~ правую в сторону на носок, руки к плечам;
- 3 - наклон вправо, левую руку вверх, правую руку на пояс;
- 4 - выпрямиться в стойку ноги врозь, руки вверх;
- 5 - круг руками влево;
- 6 — сгибая правую, наклон влево;
- 7 - встать на левую, правую в сторону, дугою внутрь правую руку в сторону, «и» - приставляя правую, руки вниз;
- 8 - руки вверх.

IV.

- 1 - левую на шаг в сторону, дугами вправо, руки в стороны;
- 2 - наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны;
- 3 - упор стоя согнувшись;
- 4 - прыжком упор присев;
- 5 — перекат назад в стойку на лопатках;
- 6-7 - держать;
- 8 - перекат вперёд в упор присев.

V.

- 1 - встать, левую назад на носок, руки в стороны;
- 2 - равновесие на правой;
- 3-4 — держать;
- 5 - из основной стойки, левую назад на носок, руки в стороны;
- 6 - левую в сторону на носок, согнуть правую перед грудью;
- 7 — одноимённый поворот на 360° на носке, левую назад, руки в стороны;

8 - стойка ноги врозь, руки в стороны.

VI.

1 — прыжком упор присев;

2 - упор лёжа;

3 - поворот направо кругом в упор лёжа сзади;

4 - сед;

5 - сед углом;

6 - руки в стороны;

7-8 - держать.

VII.

1 - поворот налево кругом в упор лёжа на согнутых руках;

2 - сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;

3 - пережат согнувшись вправо ноги врозь;

4 - стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны;

5 - пережат согнувшись влево ноги врозь;

6 - стойка на правом колене, левую в сторону на носок;

7 - упор присев;

8 - встать, руки вверх, ладони вперёд.

VIII.

1 - мах правой в сторону, руки в стороны;

2 - приставить правую, руки вверх;

3 - мах левой в сторону, руки в стороны;

4 - приставлять левую, руки вверх;

5 - наклон вперёд;

6 - упор присев;

7 - прыжок вверх прогнувшись ноги врозь

«и» - доскок;

8 - встать, руки вверх-наружу.

Тест 2. Акробатические прыжки, юноши.

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: с 2-3-х шагов разбега кувырок прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360° - два кувырка вперёд - прыжок вверх, ноги в стороны.

Второе упражнение: два переворота в сторону - приставляя ногу, поворот направо (налево) два кувырка назад — прыжок вверх с поворотом на 180°

Тест 3. Составление комплекса упражнений с гантелями (девушки, юноши).

Используя предлагаемые упражнения на различные группы мышц, обучающийся самостоятельно должен составить комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) на основе методики и показать его. Масса гантелей не должна превышать 5-ти кг.

I. Мышцы груди.

1. Подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты).
2. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть).
3. Разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты).

II. Бицепсы.

1. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя) хват снизу, сверху, одной рукой с опорой локтя о колено, попеременно.
2. Сидя на наклонной скамье, сгибание рук с гантелями, хват внутрь, вперед.

III. Трицепсы.

1. Выпрямление рук вверх с гантелью (сидя, стоя) двигается только предплечье.
2. Лежа на скамье выпрямление рук, хват гантелей ладонями внутрь.
3. Выпрямление одной руки назад в наклоне, плечо фиксировано горизонтально.

IV. Мышцы спины.

1. Тяга к поясу, в наклоне, другая рука в упоре.
2. Отведение гантелей назад вверх в наклоне.

V. Грудные мышцы.

1. Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье.
2. Отведение выпрямленных рук назад, лёжа на горизонтальной доске.
3. Жим тяжёлых гантелей.

VI. Мышцы живота.

1. Подъём туловища из положения лежа, руки с гантелями за головой.
2. Подъём ног из положения лежа.

VII. Разгибание спины.

1. Наклон вперёд, гантели в руках за головой.

VIII. Мышцы бедра.

1. Присед, руки с гантелями у плеч.
2. Сидя на высокой скамье выпрямить ногу с гантелью, закрепленной к ступне.

IX. Мышцы голени.

1. Подъём на носки, стоя на бруске.
2. Подъём на носок одной ноги, гантель внизу.

X. Упражнения на растяжку

XI.

XII. Оценивание выполнения тестов

Тест 1 (девушки, юноши)

При выполнении вольных групповых упражнений оценивается каждый обучающийся из 10 баллов.

Сбавки за нарушение техники исполнения, гимнастического стиля и осанки, допускаемые участками.

1. Недостаточная амплитуда до 0,2 балла каждый раз
--

выполнения отдельных движений	
2. Нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела	до 0,2 балла каждый раз
3. Явное невыполнение элемента (движения)	0,4 балла за каждое
4. Явно выраженная потеря равновесия (падение)	0,4 балла с каждого участника

Ошибки исполнения и композиции могут быть следующими:

мелкие	0,1 балла
средние	0,2 балла
грубые	0,4 балла

Оценка исполнения.

А. Сбавки нарушение композиционной целостности упражнения.

1. Несогласованность движений с темпо - ритмом музыкального сопровождения	до 0,2 балла за каждый эпизод
2. Несогласованное выполнение движений гимнастики	до 0,2 балла за каждый эпизод

В. Сбавки за нарушение техники исполнения, гимнастического стиля и осанки, допускаемые отдельными участками.

1. Недостаточная амплитуда выполнения отдельных движений	до 0,2 балла каждый раз
2. Нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела	до 0,2 балла каждый раз
3. Явное невыполнение элемента (движения)	0,4 балла за каждое
4. Явно выраженная потеря равновесия (падение)	0,4 балла с каждого участника

Тест 2 (девушки и юноши)

Ошибки исполнения могут быть следующими:

мелкие	0,1 балла
средние	0,2 балла
грубые	0,4 балла

Тест 3 (девушки и юноши)

До начала выполнения теста 3 или после, обучающийся теоретически обосновывает методику составления и выполнения комплекса.

Ответ оценивается с позиции профессиональной компетентности учителя по пятибалльной шкале.