

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Лесниковский лицей имени Героя России А.В. Тюнина»

Рассмотрена и принята на
заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2019г

Утверждаю
Директор лицея _____ /Гордиевских Г.В.
Приказ № Б-193а от 30.08.2019г



Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для уровня среднего общего образования

*Автор - составитель: Николаев М.А.,
учитель физической культуры первой квалификационной категории.*

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В основном общем образовании двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

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

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

В третьем разделе «Способы спортивно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа по физической культуре своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Изучение предмета «Физическая культура» способствует решению следующих **задач**:

- 1) содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- 2) обучение основам базовых видов двигательных действий;
- 3) дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы,

согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные способности (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

4) формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

5) формирование представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

6) углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

7) воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, избранных видах спорта в свободное время;

8) формирование организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

9) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

10) воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

11) содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» включает федеральный и региональный компоненты государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре. Программа составлена на основании ст.32 п.2. пп.7 Закона РФ «Об образовании» и в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта общего образования, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», рекомендованной Министерством образования и науки РФ и с учетом Комплексной программы физического воспитания (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2004), допущенной Министерством образования РФ.

Вариативная часть программы в рамках федерального компонента предмета (12 часов) передана на усиление подраздела «Спортивные игры». Это связано с традициями школы и задачами, связанными с формированием коммуникативных навыков обучающихся.

В практике преподавания физической культуры доминирует комбинированный урок, предполагающий наличие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Итоговый контроль проводится в форме зачета.

Объем программы – 102 часа.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Специальные умения, навыки, способы деятельности

В результате освоения федерального компонента курса физической культуры обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения регионального компонента курса обучающийся должен:

знать/понимать:

- вклад рационально организованной двигательной активности в качество и продуктивность повседневной жизнедеятельности (высокая работоспособность, результативность учебной деятельности, удовлетворительное эмоциональное состояние);
- действие физических упражнений в отношении функционального состояния отдельных органов и систем, в отношении процессов роста и развития;
- условия проявления оздоровительного эффекта физических упражнений, пути повышения эффективности физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- принципы и правила конструирования комплексов физических упражнений с различными целевыми установками оздоровительного характера;

уметь:

- осуществлять элементарную оценку преобразований в организме под влиянием двигательной деятельности;
- распределять физические упражнения по выраженности оздоровительного характера;
- обеспечивать оптимальный выбор и рациональное применение физических упражнений для решения конкретных оздоровительных задач;
- конструировать комплекс оздоровительных упражнений, демонстрировать его, составлять план-конспект занятия;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения общей работоспособности, предупреждения наиболее распространенных отклонений в состоянии здоровья (в том числе школьно-зависимых).

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Компонент, содержательная линия, раздел	Количество часов
1.	Федеральный компонент	68
1.1.	Содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»	
1.1.1.	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе учебных занятий
1.1.2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (индивидуализированные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания)	10
1.1.3.	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе учебных занятий
1.2.	Содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность»	
1.2.1.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	В процессе учебных занятий
1.2.2.	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	58
1.2.2.1.	Легкоатлетические упражнения	14
1.2.2.2.	Акробатические упражнения и комбинации	12
1.2.2.3.	Упражнения лыжной подготовки	12
1.2.2.4.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	20
1.2.2.5.	Развитие физических качеств	В процессе учебных занятий
1.2.3.	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	В процессе учебных занятий
2.	Региональный компонент (третий урок физической культуры с оздоровительной направленностью)	34
2.1.	Основы теории оздоровительной физической культуры	В процессе учебных занятий
2.2.	Рефлексивная деятельность в процессе физического воспитания	В процессе учебных занятий
2.3.	Проектная деятельность в сфере оздоровительной физической культуры	В процессе учебных занятий
2.4.	Элементы методической работы обучающихся на уроках физической культуры	В процессе учебных занятий
2.5.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	34
	ВСЕГО	102

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Федеральный компонент

Содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе учебных занятий).

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культуры в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие функциональных систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности профилактики травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (10 часов).

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижение с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе учебных занятий).

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе учебных занятий).

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение и спорт в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Герои спорта и Олимпийских игр.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы теории обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (58 часов).

Акробатические упражнения и комбинации. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Опорные прыжки – девочки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; мальчики: прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку, низкий) с последующим ускорением. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения стоя; по неподвижной мишени с места и разбега. Метание набивного мяча (2 кг, 3 кг) из разных исходных положений.

Упражнения лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным одношажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Спортивные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе учебных занятий).

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдение за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Региональный компонент

Основы теории оздоровительной физической культуры (в процессе учебных занятий).

Роль средств физической культуры в формировании, сохранении и укреплении здоровья. Эффекты рационального и нерационального применения средств физической культуры, проявляющиеся на структурном и функциональном уровнях. Пути коррекции функционального состояния, совершенствования адаптивных средств организма и регулирования процессов роста и развития средствами физической культуры. Восстановление и повышение физической работоспособности. Оздоровительный потенциал физических упражнений, критерии и методы его определения; иерархия физических упражнений по оздоровительному потенциалу. Условия проявления оздоровительного эффекта физических упражнений (соответствие нагрузки, формы и содержания физических упражнений достигнутому уровню физического развития и физической подготовленности, возрасту и др.). Принципы и правила рационального применения средств физической культуры для решения прикладных оздоровительных задач. Пути повышения эффективности физических упражнений: правильное дыхание при выполнении упражнений, рациональное сочетание различных упражнений, организация восстановительных мероприятий. Правила конструирования комплекса физических упражнений с различными целевыми установками оздоровительно-коррекционной направленности.

Рефлексивная деятельность в процессе физического воспитания (в процессе учебных занятий).

Критерии уровня двигательной дееспособности, методы определения и оценки уровня физического состояния. Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Проектная деятельность в сфере оздоровительной физической культуры (в процессе учебных занятий).

Правила конструирования комплексов физических упражнений с целевыми установками оздоровительного характера (для повышения общего тонуса, для снижения мышечного напряжения, для повышения работоспособности при выполнении умственной деятельности, для регуляции психического состояния). Демонстрация составленных комплексов. Составление плана-конспекта самостоятельных занятий.

Элементы методической работы обучающихся на уроках физической культуры (в процессе учебных занятий).

Методические основы организации и проведения занятий физической культуры с оздоровительной направленностью; проведение комплексов физических упражнений с одноклассниками.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (34 часа).

Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики: дыхательная и звуковая гимнастика; гимнастика для глаз, применение офтальмотренажеров; пластическая и суставная гимнастика; комплексы психофизической тренировки (элементы релаксации и аутотренинга); комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения; гимнастика при занятиях интенсивной умственной деятельностью. Оздоровительные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, упражнения восточных оздоровительных систем. Общеразвивающие упражнения. Основы массажа и самомассажа. Двигательные действия, обладающие выраженным оздоровительным эффектом и выполняемые преимущественно на свежем воздухе: оздоровительный бег, оздоровительная ходьба (в том числе на лыжах), катание на коньках, санках (при наличии условий), подвижные (спортивные) игры и другие физические упражнения, выполняемые в аэробном режиме. Основы туристической подготовки.

5. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Промежуточный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков. Объектами контроля выделены «Знание в области физической культуры», «Владение двигательными действиями», «Умение осуществлять физкультурную деятельность», «Физическая подготовленность».

Методы контроля: защита реферата, традиционные тесты, двигательные тесты.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания

применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЩАЮЩИХСЯ

10 КЛАСС

№	Физические качества	Контрольное упражнение (текст)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

1.	Скоростные	Бег 30 м., с.	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м., с.	7,3	7,9	8,2	8,4	9,0	9,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	220	195	180	185	170	160
4.	Выносливость	Бег 1000 м., мин.	3,45	4,00	4,30	4,35	4,45	5,00
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	15	8	4	20	12	7
6.	Силовые	Подтягивание, кол-во раз	11	8	4	18	13	6

11 КЛАСС

№	Физические качества	Контрольное упражнение (текст)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Скоростные	Бег 30 м., с.	4,4	5,0	5,4	5,0	5,6	6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м., с.	7,2	7,7	8,1	8,4	9,1	9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	230	205	180	185	170	155
4.	Выносливость	Бег 1000 м., мин.	3,40	3,50	4,20	4,30	4,40	4,50
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	15	9	5	20	12	7
6.	Силовые	Подтягивание, кол-во раз	12	9	5	18	13	6

Учебно-материальное обеспечение

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Козел гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночная. Стенка гимнастическая 2,8 x 0,8 м. Набивные мячи 2 кг, 3 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские отечественные. Обручи. Скамейка гимнастическая жесткая.

«Упражнения легкой атлетики»:

Планка для прыжков в высоту. Стойки для прыжков в высоту. Секундомер однокнопочный. Финишная ленточка. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная для прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

«Упражнения лыжной подготовки»:

Лыжи, палки лыжные. Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов. Ограждение веревочное для лыжных гонок и легкоатлетических кроссов.

«Спортивные игры»:

Волейбольные стойки универсальные. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит фанерный игровой. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Номера нагрудные для командных игр (10х2 см). Ворота для мини-футбола. Сетки для ворот мини-футбола. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

«Ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:

Коврики для шейпинга. Скакалки взрослые. Магнитофон с колонками. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 х 0,8 м. Тренажер-перекладина навесная универсальная. Штанги тренировочные 101,5 кг., 45 кг. Гантели литые 2 кг., 3 кг., 4 кг. Маты поролоновые (2 х 1 х 0,1 м).