

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
"Пермский государственный национальный  
исследовательский университет"**

Лицей ПГНИУ

Автор-составитель Шаймухаметова Е.В.,  
учитель физической культуры

**Рабочая программа учебного предмета  
Физическая культура (базовый уровень)**

Пермь, 2024

## **1. Наименование учебного предмета**

Физическая культура (базовый уровень)

## **2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы**

Учебный предмет входит в обязательную часть предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности» образовательной программы среднего общего образования. Общий объём часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в Лицея, составляет 136 часов (2 часа в неделю в каждом классе).

## **3. Планируемые результаты обучения по учебному предмету**

В результате освоения учебного предмета физическая культура (базовый уровень) обучающимися должны быть достигнуты результаты, определенные федеральным государственным стандартом среднего общего образования:

### **1. Личностные результаты в части:**

#### **гражданского воспитания:**

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

#### **патриотического воспитания:**

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

#### **духовно-нравственного воспитания:**

- осознание духовных ценностей российского народа;

- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

#### эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

#### физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

#### трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

#### экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности;

#### ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **2. Метапредметные**

## **результаты**

отражают:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;  
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков,  
распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;  
владеть различными способами общения и взаимодействия;  
аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;  
развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;  
б) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  
выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;  
принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;  
оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;  
предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;  
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;  
самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  
давать оценку новым ситуациям;  
расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  
делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  
оценивать приобретенный опыт;  
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;  
владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;  
использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;  
уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;  
саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;  
внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;  
эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;  
социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими

людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;  
 г) принятие себя и других людей:  
 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;  
 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  
 признавать свое право и право других людей на ошибки;  
 развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**Предметные результаты** отражают:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

#### 4. Объем и содержание учебного предмета

|                                                                       |                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Профиль класса</b>                                                 | Технологический, естественно-научный, социально-гуманитарный                                         |
| <b>Форма обучения</b>                                                 | <b>Очная</b>                                                                                         |
| <b>№№ учебных периодов, выделенных для изучения учебного предмета</b> | 1, 2, 3, 4                                                                                           |
| <b>Объем учебного предмета (ак.час.)</b>                              | 136                                                                                                  |
| <b>Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:</b>     | не менее 136                                                                                         |
| <b>Проведение аудиторных занятий</b>                                  | 136                                                                                                  |
| <b>Проведение лабораторных и практических работ</b>                   | 0                                                                                                    |
| <b>Формы текущего контроля</b>                                        | Защищаемое контрольное мероприятие (сдача нормативов) – 8.<br>Письменное контрольное мероприятие - 4 |
| <b>Формы промежуточной аттестации</b>                                 | Итоговое контрольное мероприятие (1, 2, 3, 4 учебные периоды)                                        |

## Содержание учебного предмета

### Тематический план

| Наименование тем и разделов                       | Всего (ак.час.) | Аудиторные занятия |
|---------------------------------------------------|-----------------|--------------------|
| <b>10 класс</b>                                   |                 |                    |
| Знания о физической культуре                      | 6               | 6                  |
| Способы самостоятельной двигательной деятельности | 10              | 10                 |
| Физическое совершенствование                      | 52              | 52                 |
| <b>11 класс</b>                                   |                 |                    |
| Знания о физической культуре                      | 6               | 6                  |
| Способы самостоятельной двигательной деятельности | 10              | 10                 |
| Физическое совершенствование                      | 52              | 52                 |

### Аннотированное описание содержания разделов и тем учебного предмета

#### 10 КЛАСС

##### Знания о физической культуре

**Физическая культура как социальное явление.** Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

**Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.** Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

##### Способы самостоятельной двигательной деятельности

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и**

**досуга.** Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### **Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол** Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

**Модуль «Спортивная и физическая подготовка».** Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **11 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

**Здоровый образ жизни современного человека.** Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в

разных возрастных периодах.

**Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.** Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.

**Способы самостоятельной двигательной деятельности**

**Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.** Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э Джекобсона; аутогенная тренировка И Шульца; дыхательная гимнастика А Н Стрельниковой; синхрोगимнастика по методу «Ключ»)

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

**Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.** Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол** Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

**Модуль «Спортивная и физическая подготовка».** Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению учебного предмета**

Освоение учебного предмета требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторные занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой программе учебного предмета и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что активная работа на уроке эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке учителем необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации. Кроме того, во время урока имеет место прямой визуальный и эмоциональный контакт обучающегося с учителем, обеспечивающий более полную реализацию воспитательной компоненты обучения.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на занятиях;
- формирование навыков самостоятельного физического развития и укрепления здоровья;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль физического развития.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются в процессе текущего контроля успеваемости.

## **6. Перечень основной учебной литературы**

Основная: Лях, В. И. «ЭФУ. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень)»: Москва: Просвещение, 2019.

## **7. Перечень ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения учебного предмета**

При освоении дисциплины может быть использован следующий ресурс сети «Интернет»: образовательная платформа с единым доступом к цифровым сервисам и учебным материалам ФГИС «Моя школа».

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебному предмету**

Образовательный процесс по учебному предмету физическая культура предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

презентационные материалы (слайды по темам аудиторных и практических занятий);

-доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС);

-доступ в электронную информационно-образовательную среду университета;

-тестирование;

-интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, on-line энциклопедии).

Перечень необходимого лицензионного и/или свободно распространяемого программного обеспечения:

-программа демонстрации видеоматериалов;

-приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов;

-учебный предмет не предусматривает использования специального программного обеспечения.

При освоении материала и выполнения заданий по учебному предмету рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ ([etis.psu.ru](http://etis.psu.ru)).

При организации дистанционной работы и проведении уроков в режиме on-line могут использоваться:

-система видеоконференции на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>)

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по учебному предмету**

Для проведения аудиторных занятий – спортивный зал, оснащенный спортзал, оснащенный следующим оборудованием: табло электронное игровое для баскетбола с защитным экраном, стеллаж для инвентаря, кольцо баскетбольное, сетка баскетбольная, ферма для щита баскетбольного, щит баскетбольный, мяч баскетбольный, насос для накачивания мячей, жилетка игровая, свисток, секундомер, система для перевозки и хранения мячей, конус с втулкой, палкой и флажком, скамейка гимнастическая универсальная, мат гимнастический прямой, стенка гимнастическая, брусья навесные для гимнастической стенки, тумба прыжковая атлетическая, консоль пристенная для канатов и шестов, канат для лазания, скакалка, мяч набивной (медбол), степ платформа, снаряд для функционального тренинга, коврик гимнастический, палка гимнастическая

утяжеленная (бодибар), стойка для бодибаров, дорожка гимнастическая, мяч для метания, барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский, палочка эстафетная, комплект гантелей, комплект гирь, нагрудные номера, набор для подвижных игр (в сумке), музыкальный центр.

## 10. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

### 10 класс

| Контрольные упражнения                      | ПОКАЗАТЕЛИ |       |       |         |       |       |
|---------------------------------------------|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                             | Юноши      |       |       | Девушки |       |       |
|                                             | —5         | —4    | —3    | —5      | —4    | —3    |
| Челночный бег 4х9 м, сек                    | 9,3        | 9,7   | 10,2  | 9,7     | 10,1  | 10,8  |
| Бег 30 м, секунд                            | 4,7        | 5,2   | 5,7   | 5,4     | 5,8   | 6,2   |
| Бег 1000 м - юноши, 500м - девушки, сек     | 3,35       | 4,0   | 4,3   | 2,1     | 2,25  | 2,6   |
| Бег 100 м, секунд                           | 14,4       | 14,8  | 15,5  | 16,5    | 17,2  | 18,2  |
| Бег 2000 м, мин                             |            |       |       | 10,20   | 11,15 | 12,10 |
| Бег 3000 м, мин                             | 12,40      | 13,30 | 14,30 |         |       |       |
| Прыжки в длину с места                      | 220        | 210   | 190   | 185     | 170   | 160   |
| Подтягивание на высокой перекладине         | 12         | 10    | 7     |         |       |       |
| Сгибание и разгибание рук в упоре           | 32         | 27    | 22    | 20      | 15    | 10    |
| Наклоны вперед из положения сидя            | 14         | 12    | 7     | 22      | 18    | 13    |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 52         | 47    | 42    | 40      | 35    | 30    |
| Прыжок на скакалке, 30 сек, раз             | 65         | 60    | 50    | 75      | 70    | 60    |

### 11 класс

| Контрольные упражнения                  | ПОКАЗАТЕЛИ |       |       |         |       |       |
|-----------------------------------------|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                         | Юноши      |       |       | Девушки |       |       |
|                                         | —5         | —4    | —3    | —5      | —4    | —3    |
| Челночный бег 4х9 м, сек                | 9,2        | 9,6   | 10,1  | 9,7     | 10,1  | 10,8  |
| Бег 30 м, секунд                        | 4,4        | 4,7   | 5,1   | 5,0     | 5,3   | 5,7   |
| Бег 1000 м - юноши, 500м - девушки, сек | 3,30       | 3,5   | 4,2   | 2,1     | 2,20  | 2,5   |
| Бег 100 м, секунд                       | 13,8       | 14,2  | 15,0  | 16,2    | 17,0  | 18,0  |
| Бег 2000 м, мин                         |            |       |       | 10,00   | 11,10 | 12,10 |
| Бег 3000 м, мин                         | 12,20      | 13,00 | 14,00 |         |       |       |
| Прыжки в длину с места                  | 220        | 220   | 200   | 185     | 170   | 155   |

|                                             |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| Подтягивание на высокой перекладине         | 14 | 11 | 8  |    |    |    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре           | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклоны вперед из положения сидя            | 15 | 13 | 8  | 24 | 20 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 56 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| Прыжок на скакалке, 30 сек, раз             | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 60 |

### Требования к выполнению контрольных заданий и упражнений.

При выполнении контрольных упражнений, учащиеся оцениваются в соответствии с выполненными ими контрольными нормативами при условии отсутствия нарушений приведённых ниже требований.

#### Бег на 60 метров

Производится с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 60 метров в соответствии с нормативами.

#### Бег на 1000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.

#### Поднимание туловища из положения «лёжа на спине, руки за головой»

Выполняется на гимнастическом мате. Колени согнуты под углом 90 градусов. Во время выполнения упражнения кисти рук должны быть в замке за затылком. При наклоне локти должны коснуться или пересечь условную горизонтальную линию коленей. В положении «лёжа» спина должна касаться поверхности гимнастического мата.

При «разрыве замка» (разъединении пальцев рук), а также, других перечисленных нарушениях, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом.

Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

#### Подтягивание в висе на низкой перекладине.

При выполнении упражнения, в верхней фазе (в положении согнутых рук), грудь должна касаться перекладины. В нижней фазе руки должны быть полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения не допускаются размахивающие, колебательные и другие движения корпуса, направленные на облегчение выполнения упражнения. Не допускается сгибание ног в коленях.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных подтягиваний в соответствии с нормативами.

#### Приседание на двух ногах

Выполняется на твёрдой ровной поверхности. При этом руки находятся на поясе. Спина прямая. Пятки не отрываются от поверхности. Голова расположена прямо. Взгляд направлен вперёд. В верхней фазе упражнения ноги полностью выпрямляются. В нижней фазе бёдра касаются икроножных мышц.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных приседаний в соответствии с нормативами.

#### Прыжок в длину с места

Выполняется произвольным способом. При этом запрещается заступать на или за линию отталкивания. Толчок производится двумя ногами одновременно. Расстояние измеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания. Дается две попытки. Тренировочная и зачетная.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами.

#### Метание малого мяча в цель

Мяч весом 150 г. метается в вертикальную мишень (щит с нанесенной разметкой, обруч и т. д.) с разбега. Учащимся выбирается дистанция 10, 14 либо 16 метров. Во время выполнения упражнения по желанию учащегося дистанция может быть изменена.

Оценка производится в соответствии с заявленной дистанцией при условии хотя бы одного попадания в мишень из трех попыток.

Оценка других контрольно-нормативных упражнений по видам спорта производится в соответствии с правилами оценивания, принятыми для соответствующих видов.

### **Текущий и итоговый контроль учащихся подготовительной и специальной групп**

При выставлении итоговой оценки в первую очередь рассматривается посещаемость занятий.

**Знание теории:** значение и методы воспитания физических качеств:

- а) силы;
- б) выносливости;
- в) гибкости;
- г) ловкости;
- д) быстроты.

Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Оздоровительное и прикладное значение гимнастики, спортивных игр. Организация соревнований по баскетболу и другим играм, умение подсчитать ЧСС по частоте пульса и количеству дыханий за 1 минуту, современные проблемы теории и практики физической культуры, составление и обоснование комплекса утренней гигиенической гимнастики, оздоровительное значение туризма.

**Практика:** показать элементы игры в баскетбол и других видов спорта, выполнить 8 упражнений на силу; выполнить 8 физических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, 4 упражнения на улучшение кровообращения в органах брюшной полости, выполнить контрольные нормативы с учетом противопоказаний. Дневник самоконтроля; показать 8 физических упражнений на расслабление; составить комплекс при заболеваниях органов дыхания, сердечнососудистой системы.

Например, поднятие туловища (руки за голову), поднятие ног из положения лежа (по нормативам 5-9-го классов в зависимости от физического состояния учащегося).

**Баскетбол:** штрафной бросок мяча в корзину (количество попаданий из 10 бросков), юноши: 6 раз - оценка «5», 5 раз - «4», 4 раза - «3», менее 3 раз - «2»; девушки: 5 раз - «5», 4 раза - «4», 3 раза - «3», менее 3 раз - «2».

Проводя занятия, учитель должен в первую очередь определить переносимость физических нагрузок и физическую подготовленность школьников по тестам. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся. Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения – в сентябре, декабре и апреле.

