

Методические материалы

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания обучающихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям учащихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех учащихся в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д
1.2.	Физическая культура 8-9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев, Просвящение 2017 г.	Д
1.3.	Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура: 5-7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.: Вентана- Граф, 2013.	Ф
1.4.	С.В. Гурьев, М.Я. Виленский. Физическая культура: 5-7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.: ООО «Русское слово - учебник» (ФГОС. Инновационная школа), 2012.	Ф
1.5.	Лях В.И. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений: базовый уровень. – М.:Просвещение-2015г.	Д
1.6.	В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. – Волгоград: - Учитель- 2016г.	Д
1.7.	.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 8 – 9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Изд. М:Просвещение,2012 г.	Ф
1.8.	Физическая культура 5 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев, Просвящение 2017 г.	Ф
1.9.	Физическая культура 6-7 классы: учебник для учащихся	Ф

	общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев, Просвящение 2017 г.	
	Примерная основная образовательная программа по физической культуре.	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2010г.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2011г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября», 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2012г.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-11 класс, Москва «Вако» 2011г.	Д
2.7.	Мамедов К.Р. Физкультура. Тематическое планирование 2-и 3- часов программ 1-11 классы.- Волгоград, -Учитель, 2014 г.	Д
2.8.	Мишин Б.И. Примерные билеты и ответы по физической культуре 9 класс.- М.Дрофа. 2005 г	Д
2.9	Каинов А.Н. Физическая культура 10-11 классы. Сборник элективных курсов.- Волгоград. 2009 г.	Д
2.9.1	Тематическое планирование по 2 и 3 часовой программ 1-11 классы/ К.Р. Мамедов. 2013	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
3.2.	Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 22 издание, перераб. и доп. – М.: Советский спорт 2010.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Ноутбук	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение «Лицей №6» имени З.Г. Серазетдиновой
 Методические и оценочные материалы по учебному предмету «Физическая культура».
 10-11 классы

5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.6.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.7.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.8.	Палка гимнастическая	К
5.9.	Скакалка детская	К
5.10.	Мат гимнастический	П
5.11.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.12.	Кегли	К
5.13.	Обруч пластиковый детский	Д
5.14.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.15.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.17.	Лента финишная	
5.18.	Рулетка измерительная	К
5.19.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.20.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.21.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.22.	Сетка волейбольная	Д
5.23.	Аптечка	Д
5.24.	Секундомер	Д
5.25.	Стол теннисный	П
5.26.	Сетка футбольная	П
5.27.	Гантели	Ф
5.28.	Гранаты	П
5.29.	Мячи для метания	К
5.30.	Вертикальная стойка	П
5.31.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.32.	Шведская стенка с турником и брусьями	П

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников).

П- комплект

Оценочные материалы по физической культуре

Входная диагностика

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья¹.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка	Требования
--------	------------

¹ дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»

/приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;

- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Тестирование «Президентского многоборья»

Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 10-11 классов

Виды испытаний		Бег на 30 м. (сек)			Бег на 60м (сек)			Бег на 1000 м. (м/сек)			Прыжок в длину с места (см)			Метание набивного мяча -1кг. (м/см)			Челночный бег 4х9 м. (сек)			Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)		
оценка	класс	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10	М	5 . 4	5 . 2	4 . 8	9. 9	9. 1	8 . 8	4. 10	3. 45	3. 35	1 6 9	1 9 1	2 2 5	4. 80	6. 00	7. 95	10 . 3	10 . 0	9. 6	3 5	4 5	5 0
	Д	5 . 9	5 . 7	5 . 1	10 . 7	10 . 1	9 . 6	5. 00	4. 30	4. 10	1 2 8	1 4 8	1 8 1	4. 05	4. 70	5. 80	11 . 0	10 . 8	10 . 4	2 0	2 5	3 3
11	М	5 . 1	4 . 9	4 . 5	9. 8	9. 0	8 . 7	4. 25	3. 55	3. 25	1 8 3	2 0 0	2 2 7	5. 20	6. 30	8. 10	9. 9	9. 7	9. 5	4 0	4 5	5 0
	Д	5 . 8	5 . 6	5 . 0	10 . 8	10 . 2	9 . 8	5. 10	4. 40	4. 20	1 3 8	1 4 8	1 7 5	4. 45	4. 90	5. 60	11 . 2	10 . 8	10 . 4	2 0	2 7	3 5

10-11 классов (продолжение)

[illegible]

Техника выполнения упражнений

- Бег на 30, 60, 1000 метров выполняется из положения высокого старта на беговой дорожке или на ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. В беге на 30 и 60 метров участвуют в забеге по 2 человека, а на дистанции 1000 метров группами по 10-15 участников (массовый старт). По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!» судья на старте резко опускает флаг вниз, судья на финише по движению флага включает секундомер. Время определяется с точностью до 0.1 секунды, а в беге на 1000м. (мин. / сек.).

- Прыжок в длину с места. Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. При проведении применяется поточный метод.

- Метание набивного мяча весом 1 кг. Перпендикулярно линии старта – начала броска натягивается рулетка. Желательно этот вид контрольных испытаний проводить в спортивном зале. Из исходного положения: сидя на полу на линии броска в сторону метания, ноги согнуты в коленном суставе. Бросок выполняется из – за головы двумя руками одновременно. Длина броска измеряется в метрах и сантиметрах от линии броска до ближайшего касания мяча. Участнику предлагается 3 попытки, фиксируется самый лучший результат. Рекомендую выполнять парами по очереди, расположившись по обе стороны рулетки на расстоянии примерно 1 метра от неё. Два следующих участника на подборе. После падения мяч возвращается только по полу с целью безопасности.

- Подъём туловища из положения «лёжа на спине». Исходное положение – лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за одну минуту. Тест проводится парами, один выполняет, а другой руками держит партнёра за голеностопный сустав и считает количество подъёмов туловища. После меняются местами.

- Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине из виса лёжа (д). Подтягивание (м) выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола (грунта). При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук. Для выполнения подтягивания из виса лёжа (девочки), перекладина устанавливается на уровне 90 сантиметров и ниже в зависимости от роста девочек. В виси лёжа и при подтягивании туловище держать прямо и подбородком перейти линию перекладины.

- Прыжки через скакалку за одну минуту выполняется произвольным способом. По сигналу (свистку или команде) включается секундомер, участники начинают прыжки через скакалку одновременно. За каждым участником закрепляются 1 – 2 человека, которые считают количество прыжков. Для правильного подсчёта счёт вести десятками, сгибая пальцы на руках. Через 1 минуту по сигналу время останавливается, счёт и прыжки прекращаются. После определения количества прыжков участники в группах меняются местами.

- Челночный бег 4 x 9 метров с кубиками. Данный вид удобно проводить в спортивном зале с разметками волейбольной площадки. Желательно проводить парами, примерно одинаковыми по скоростным качествам, чтобы чувствовался дух соперничества. Для безопасного выполнения необходимо 2 -3 метра от линии старта. На расстоянии 9 метров от линии старта кладут 4 кубика(5 см.), по 2 шт. на каждого участника. Участники становятся перед стартовой линией и по команде «Марш!» начинают бег с высокого старта.

Преодолев 9 метров, берут кубики, разворачиваются и возвращаются к линии старта, кладут кубики (бросать не разрешается). Дальше бегут за 2 кубиком, после двигаются к финишу (стартовая линия). Время останавливается, когда кубики касаются за финишной чертой. Для каждого даётся только одна попытка, при потере кубика ошибка исправляется испытуемым.

- Наклон вперёд из положения сидя. На полу обозначается центровая и перпендикулярные линии. Участник, сидя на полу, ступни находятся рядом с линией пересечения разметки, но не касаются её, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикально, расстояние между ними 20 – 30 см. Выполняется 3 наклона вперёд, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев. Время фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается. Измерение производится в точности до 1 см. (измеряется расстояние от пяток до кончика пальцев). Результат выше нулевой отметки засчитывается со знаком «+», ниже со знаком «-». Желательно, в качестве опоры для ног использовать неподвижную рейку.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Исходное положение: упор лёжа на полу (мальчики), упор лёжа на гимнастической скамейке (девочки). Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (книги) высотой не более 5 см., не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук. Даётся одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируются количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Тест выполняется в парах. Один выполняет, а другой считает.

- Метание малого мяча на дальность (150гр.) Метание мяча выполняется с места или с произвольного разбега в зависимости от возраста и индивидуальных способностей. При метании мяча на дальность зона падения ограничивается коридором шириной 10 метров. Сектор для метания в целях безопасности должен быть свободным. Вдоль 10 метровой зоны от контрольной линии метания растягивается рулетка. Каждый участник выполняет 3 попытки только по команде «Можно!», возможны другие условные сигналы. Попытка считается правильным при попадании мяча в коридор, а также без заступа за контрольную линию. Применяется поточный метод со сменой мест. Для предупреждения травм перед метанием мяча надо обязательно выполнять упражнения, способствующие разогреванию и улучшению подвижности, особенно в плечевых суставах.

- Прыжки в длину с разбега. Для прыжка в длину с разбега необходима ровная дорожка для разбега 20 – 25 метров, прыжковая яма 2 х 5 метров с песком и брусок для отталкивания. Наиболее распространённым и простым способом является «согнув ноги». Разбег выполняется таким образом, чтобы в момент отталкивания толчковой ногой скорость была максимальной. Каждый участник выполняет 3 попытки, попытка не засчитывается при заступе толчковой ногой за край бруска. Измеряется расстояние от бруска до ближайшей точки приземления (ног, рук и т.д.).

- Прыжки в высоту с разбега. Для прыжка в высоту с разбега также необходима прыжковая яма с песком, ровная поверхность для разбега, 2 стойки, планка (верёвка, резинка...). Прыжки проводятся на спортивной площадке, в помещении. Способ «перешагивание» самый распространённый способ в школе. Разбег выполняется под углом 35 – 45 градусов. На каждую высоту участнику предоставляется 3 попытки, по желанию можно пропустить высоту. Если после 3 попыток высота не взята, фиксируется предыдущая высота.

Контрольная работа за I полугодие 10-11 класс.

1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

а) 1898г.

б) 1911г.

в) 1923г.

г) 1894г.

2. Повышенная устойчивость организма к воздействию различных метеорологических факторов, особенно холода и тепла, путем привыкания к этим воздействиям называется...(закаливание)

3.Первым олимпийским чемпионом России стал...

а) гимнастка Ольга Корбут

б)фигурист Николай Панин-Коломенский

в) борец Николай Орлов

4. Каким упражнением можно проверить физическое качество – гибкость

а) подтягивание в висе на перекладине,

б) прыжки в длину с места,

в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь,

г) кувырок вперед.

5. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

а) две попытки на каждой высоте,

б) три попытки на каждой высоте,

в) одна попытка на каждой высоте,

г) четыре попытки на каждой высоте.

6(11). Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

а) высокий,

б) средний,

в) низкий,

г) любой.

7. К духовным ценностям физической культуры относят :

а) накопленные наукой и практикой знания и физические упражнения

б) физкультурно-спортивные сооружения

в) улучшения физической подготовленности и здоровья занимающихся

г) рационально организованную деятельность занимающихся

8. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный прежде всего на...

а) поддержание высокой работоспособности

б) подготовку к профессиональной деятельности

в) развитие физических качеств

г) сохранение и улучшение здоровья

9. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях

а) физическая рекреация

б) физическое воспитание

в) спорт

г) физическая реабилитация

10.Основным способом плавания, считающимся хорошим средством улучшения осанки, исправления искривлений позвоночника, считается ...

Технология оценки качества выполнения заданий

№ вопроса	Ответы:	Балл
1	г	1
2	закаливание	2
3	б	1

4	в	1
5	б	1
6	в	1
7	а	1
8	г	1
9	в	1
10	басс	2

Задания в закрытой форме. Правильным является только один из предложенных вариантов, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Правильно выполненные задания оцениваются в 1балл.

Задания в открытой форме. «Правильные» утверждения оцениваются в 2балла.

Максимально возможная сумма 12 баллов

Итоговая комплексная работа 10 класс

Программа обязательного зачёта для учащихся 10-х классов

Тест 1. Групповые вольные упражнения, девушки (выполняется 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.

Комбинация оценивается из 10 баллов.

Тест 2. Акробатические прыжки.

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: кувырок-прыжок вверх с поворотом на 180 градусов – два кувырка вперёд – 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.

Прыжки оцениваются из 6 баллов.

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 вперед прогнувшись, руки в стороны;
- 3 – упор стоя согнувшись;
- 4 – прыжком упор присев;
- 5 – перекат назад в стойку на лопатках;
- 6-7 – держать;
- 8 – перекат вперед в упор присев.

V.

- 1 – встать, левую назад на носок, руки в стороны;
- 2 – равновесие на правой;
- 3-4 – держать;
- 5 – выпрямиться, левую назад на носок, руки в стороны;
- 6 – левую в сторону на носок, согнуть правую перед грудью;
- 7 – одноимённый поворот на 360^0 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 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 – перекат согнувшись вправо ноги врозь;
- 4 – стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны;
- 5 – перекат 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.

Комбинация оценивается из 10 баллов.

Тест 2. Акробатические прыжки, юноши.

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: с 2-3-х шагов разбега кувырок прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360^0 - 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 180^0

Прыжки оцениваются из 6 баллов.

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

Используя предлагаемые упражнения на различные группы мышц, учащийся самостоятельно составляет комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) и показывает 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.

Комплекс упражнений оценивается из 10 баллов.

Оценивание Теста 1.

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

Ошибки исполнения и композиции могут быть следующими:

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

Оценка исполнения.

А. Сбавки за нарушение композиционной целостности упражнения.

1. Несогласованность движений с темпом - 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

Оценивание Теста 2.

Ошибки исполнения могут быть следующими:

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

Промежуточная аттестация 11 класс. Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся

Виды испытаний		Бег на 30 м. (сек)			Бег на 60м (сек)			Бег на 1000 м. (м/сек)			Прыжок в длину с места (см)			Метание набивного мяча -1кг. (м/см)			Челночный бег 4х9 м. (сек)			Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)		
оценка класс		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
11	М	5 . 1	4 . 9	4 . 5	9. 8	9. 0	8 . 7	4. 25	3. 55	3. 25	1 8 3	2 0 0	2 2 7	5. 20	6. 30	8. 10	9. 9	9. 7	9. 5	4 0	4 5	5 0
	Д	5 . 8	5 . 6	5 . 0	10 . 8	10 . 2	9 . 8	5. 10	4. 40	4. 20	1 3 8	1 4 8	1 7 5	4. 45	4. 90	5. 60	11 . 2	10 . 8	10 . 4	2 0	2 7	3 5

Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 11 класс (продолжение)

Виды испытаний		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			Прыжки через скакалку (кол-во раз)			Метание малого мяча (м)			Прыжки в длину с разбега (см)			Прыжки в высоту с разбега (см)			Наклон вперед (см)			Сгиб. и разгиб. рук в упоре лёжа (кол-во раз)		
оценка класс		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
11	М	8	1 0	1 2	1 2	1 3	1 4	3 3	4 3	4 8	3 6	4 1	4 5	1 1	2 3	3 0	6. 0	9. 0	15 .0	1 8	2 5	3 0
	Д	4	1 0	1 6	8 0	1 1	1 4	2 0	2 6	3 1	2 7	3 2	3 6	1 0	1 1	1 5	10 .0	13 .0	17 .0	5	7	9

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА СТУПЕНИ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

«Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 3х10м с мячом (с).
2. Бег 100 м (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Комбинированная эстафета (ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек) (мин, с).

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Введение мяча со сменой направления (мин, с).
2. Броски с точек (с 4 точек по 5 бросков) (кол-во попаданий).
3. Бросок мяча в движении после ведения.
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

«Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельный подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.

Самостоятельно выполнять упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).

3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся
«Лыжная подготовка»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000 метров (мин.).
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин.).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья²

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
 - Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
 - Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
 - Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
 - Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
 - Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
 - Степень освоения спортивных игр.
-