

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление образования Ростова-на-Дону
МАОУ «Лицей № 11»

| | | |
|---|---|--|
| «Рассмотрено» на заседании МО Протокол № 1 от 12.08.2024 Председатель МО Шуплецова О.Ю. | «Согласовано» на заседании НМС Протокол № 1 от 27.08.2024 Председатель НМС Майборода Т.А. | «Утверждено» Директор МАОУ «Лицей №11» Потатуева В.О. Приказ № 445 от 31.08.2024 |
|---|---|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5568504)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(предмет)

Учитель: Домашев Д.А.

Класс: 10 «В»

Количество часов, за которое реализуется рабочая программа: 68 часов.

| За год | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Всего |
|--------|------------|------------|------------|------------|-------|
| Всего | 16 | 16 | 22 | 14 | 68 |

Ростов-на-Дону
2024 – 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

Рабочая программа по физической культуре для 10 «Б» класса **составлена на основе** следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с учётом изменений, внесённых Приказом Минпросвещения от 31.07.2020 № 304 (в редакции от 25.12.2023 № 685-ФЗ).
- Областной закон «Об образовании в Ростовской области» от 14.11.2013 № 26-ЗС (в редакции от 05.08.2024 № 157-ЗС).
- Приказ Минпросвещения «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115 (в редакции Приказов Минпросвещения России от 11.02.2022 № 69, от 07.10.2022 № 888).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организаций, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников» с изменениями, внесёнными приказами Министерства просвещения Российской Федерации от 23.07.2023 № 556 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 28.07.2023 № 74502), от 21.02.2024 № 119 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 22.03.2024 № 77603) и 21.05.2024 № 347 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 21.06.2024 № 78626).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» с изменениями от 1 февраля 2024 г. № 62 и 19 марта 2024 г. № 171.
- Методические рекомендации «Система оценки достижений планируемых предметных результатов освоения учебного предмета «**Русский язык**» (2023).
- Концепция преподавания **русского языка и литературы** в РФ (распоряжение Правительства РФ от 9.04.2016 № 637-р).
- Федеральная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 18.12.2020 № 61573).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» с изменениями от 30.12.2022.
- Основная образовательная программа среднего общего образования, утверждённая приказом директора от 31.08.2024 № 444 .
- Учебный план МАОУ «Лицей № 11» на 2024-2025 учебный год, утверждённый приказом директора от 31.08.2024 № 444.
- Положение о рабочей программе МАОУ «Лицей № 11», утверждённое приказом директора от 20.08.2024 № 380.
- Календарный учебный график МАОУ «Лицей № 11» на 2024-2025 учебный год, утверждённый приказом директора от 29.08.2024 № 418.

Реализация Донского регионального компонента (*ДРК*) происходит в течение года в темах программы, которые по содержанию соотносятся с региональной тематикой (10-12% от общего количества часов).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА » В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение физической культуры в 10–11 классах основного среднего образования на базовом уровне в учебном плане отводится 68 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

В 10 классе «Б» в рамках организации контроля за реализацией программы используются следующие виды письменных работ: контрольная работа (4)

Учебная программа рассчитана на 68 часов.

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» в 10 классе «Б» составлена в соответствии с Учебным планом, календарным учебным графиком и расписанием учебных занятий на 2024-2025 учебный год и **реализуется за 68 часов.**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как явления, основные характеристики ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, истории и развития комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и

Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, нынешних правил и прав граждан при занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство снижения 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 популярной системы оздоровительной физической культуры, их целевой направленности и предметного содержания.

Способности 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 (профессиональной, бытовой и досуговой). Основные виды и виды активного отдыха, их целевое назначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности составления материальной подачи и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимые условия для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контролируйте текущее состояние организма с помощью проб Руфье, характеристик способа применения и соответствующего измерения. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировки, целей и задач контроля, способов организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики, такие как меры профилактики нарушений осанки и органов зрения, связанные с перенапряжением мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цели, задачи, формы организации. Возможности индивидуализации содержимого и материального обеспечения при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в различных настройках слота. Правила крепления игр в игровых условиях и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы владения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунд в условиях игровой деятельности. Правила крепления игр в игровых условиях и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Правила крепления игр в игровых условиях и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные приёмы в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и визуальная подготовка». Техническая и специальная подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в

стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплексов «Готов к труду и обороне» с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся формируются следующие личностные результаты:

1) высшее образование:

- 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;
- поддержка идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, делегации по инициативе, религиозным, расовым, национальным принцем;
- готовность вести совместную деятельность в научных исследованиях общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с конкретными институтами в соответствии с их функциями и назначениями;
- готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизм, поддержка своего народа, чувство ответственности перед Родиной, гордость 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, труде;
- идейную уверенность, готовность к службе и защите Отечества, ответственность за свою судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания :

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность морального сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, создание семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания :

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

5) физического воспитания :

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в улучшении занятий, занятий
- спортивно-оздоровительной территорией;
- активное неприятие вредных привычек и форм причин вреда здоровью и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять подобную деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение осознанно выбирать будущую профессию и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к полному образованию и самообразованию на всю жизнь;

7) экологическое воспитание:

- сформированность культуры, понимание социально-экономических процессов в состоянии природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и прогнозирование действий в окружающей среде на основе знаний целей развития человечества;
- активные неприятные действия, приносящие вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимательской деятельности, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности главной направленности.

8) ценности научного познания :

- сформированность мировоззрения, соответствующая современному подходу развития науки и общественной практики, основанная на диалоге культуры, способствующая осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; Готовность заниматься проектной и исследовательской деятельностью индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современная деятельность.

Познавательные универсальные технологические действия

У обучающегося формируются *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных логических действий:

- самостоятельно сформулировать и актуализировать проблему, рассмотреть ее всесторонне;
- сохраняемый существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и оценивать их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- Разработать план решения проблем с учётом анализа состояния материальных и нематериальных ресурсов;

- вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов действий, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося формируются следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; гибкость и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- владение схемами деятельности по получению новых знаний, их преобразование и применение в различных научных объектах (в том числе при создании научных и социальных проектов);
- сохранение научного типа мышления, применение научной терминологии, ключевых понятий и методов;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных объектах;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу решения ее, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерий решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- дать оценку новой ситуации, оценить приобретенный опыт;
- изучить целенаправленный поиск средств переноса и способов действий в профессиональной среде;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных регионов субъектов;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допуская альтернативные решения.

У обучающегося формируются следующие *методы работы с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- обладатель навыков получения информации из источников разных типов, самостоятельно изучать поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и подключаться к сети, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценить достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий для решения когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- обладать навыками обнаружения и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные технологические действия

У обучающихся формируются следующие навыки общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- интересоваться общением во всех существах 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;
- развёрнуто и логично излагать свой вопрос с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные технологические действия

У обучающихся формируются следующие методы *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно изучать познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных объектах;
- самостоятельно составить план решения проблем с учётом имеющихся ресурсов, естественных возможностей и природных условий;
- дать оценку новой ситуации;
- уточнение рамок настоящего предмета на основе личного цвета;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать на себя ответственность за решение;
- оценить приобретенный опыт;
- содействие формированию и обеспечению благоприятных исследований в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося формируются следующие приемы *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новой ситуации, вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов действиям лиц;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием происходящих действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки, выбора ситуации верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- доказывать свое право и право других признавать ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающихся формируются следующие приемы *совместной деятельности* как части коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выберите темы и методы действий игрока с учетом общих интересов, возможностей каждого члена коллектива;
- совместная деятельность, организация и координация действий по ее осуществлению: составить план действий, записать действия с учетом целей моих участников, обсудить результаты, принять совместную работу;
- оценить вклад каждой команды и каждого участника в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической инновации;
- оценивать позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; обеспечить творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получает следующие предметные результаты по дополнительным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

- охарактеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы, роль и значение в жизни современного человека и организации общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физкультуре и спорте в Российской Федерации», руководиться ими при организации активного отдыха в эффективных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценить связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрыть их целевое назначение и форму организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и обоснованных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание, формируя здоровый активный отдых, спортивные и оздоровительные занятия, физкультурно-массовые мероприятия и традиционную спортивную деятельность;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, эффективность ее эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность боевых действий на повышение физической работоспособности и выполнения норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современной системы оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом соответствующих интересов в постепенном развитии и постепенном совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их при планировании кондиционной тренировки;
- придерживаться основных технических и тактических действий в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, изучать решения по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- принять приrostы показателей в развитии основных физических признаков, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Проектная исследовательская деятельность учащихся прописана в стандарте образования. Программы всех школьных предметов ориентированы на данный вид деятельности. Проектная деятельность учащихся становится все более актуальной в современной педагогике. И это не случайно, ведь именно в процессе правильной самостоятельной работы над созданием проекта лучше всего формируется культура умственного труда учеников. А повсеместная компьютеризация позволяет каждому учителю более творчески подходить к разработке своих уроков, а также сделать образовательный процесс более интересным, разнообразным и современным.

Инструментом достижения планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов являются универсальные учебные действия. Эффективным методом системно-деятельностного подхода является проектная деятельность.

Проектная деятельность является частью самостоятельной работы учащихся. Качественно выполненный проект – это поэтапное планирование своих действий, отслеживание результатов своей работы. Проект – временная целенаправленная деятельность на получение уникального результата.

Цель проектно-исследовательской деятельности учащихся в рамках новых ФГОС:

- формирование универсальных учебных действий. Использование проектно-исследовательской деятельности на уроках и во внеурочной деятельности является средством формирования универсальных учебных действий, которые в свою очередь:
- обеспечивают учащемуся возможность самостоятельно осуществлять деятельность учения,
- ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения,
- уметь контролировать и оценивать учебную деятельность и ее результаты;
- создают условия развития личности и ее самореализации на основе «умения учиться» и сотрудничать с взрослыми и сверстниками.

Умение учиться

- обеспечивает личности готовность к непрерывному образованию, высокую социальную и профессиональную мобильность;
- обеспечивают успешное усвоение знаний, умений и навыков;
- формирование картины мира, компетентностей в любой предметной области познания.

К важным положительным факторам проектной деятельности относятся:

- повышение мотивации учащихся при решении задач;
- развитие творческих способностей;
- смещение акцента от инструментального подхода в решении задач к технологическому;
- формирование чувства ответственности;
- создание условий для отношений сотрудничества между учителем и учащимся .

Основной принцип работы в условиях проектной деятельности – опережающее самостоятельное ознакомление школьников с учебным материалом и коллективное обсуждение на уроках полученных результатов, которые оформляются в виде определений и теорем. В этом случае урок полностью утрачивает свои традиционные основания и становится новой формой общения учителя и учащихся в плане производства нового для учеников знания.

Типы заданий, предлагаемых ученикам в ходе проекта:

- практические задания (измерения, черчения с помощью чертежных инструментов, разрезания, сгибания, рисования и др.)
- практические задачи – задачи прикладного характера;
- проблемные вопросы, ориентированные на формирование умений выдвигать гипотезы, объяснять факты, обосновывать выводы;
- теоретические задания на поиск и конспектирование информации, ее анализ, обобщение и т.п.;
- задачи - совокупность заданий на использование общих для них теоретических сведений.

Основные этапы организации проектной деятельности учащихся .

1. **Подготовка** к выполнению проекта (формирование групп, выдача заданий. Выбор темы и целей проекта; определение количества участников проекта). Учащиеся обсуждают тему с учителем, получают при необходимости дополнительную информацию, устанавливают цели: учитель знакомит учащихся с сутью проектной деятельности, мотивирует учащихся, помогает в постановке целей.

2. **Планирование** работы (распределение обязанностей, определение времени индивидуальной работы). Определение источников информации; планирование способов

сбора и анализа информации; планирование итогового продукта (формы представления результата): выпуск газеты, устный отчет с демонстрацией материалов и других; установление критериев оценки результатов; распределение обязанностей среди членов команды: учащиеся вырабатывают план действий; учитель предлагает идеи, высказывает предположения, определяет сроки работы.

3. **Исследование**: учащиеся осуществляют поиск, отбор и анализ нужной информации; экспериментируют, находят пути решения возникающих проблем, открывают новые для себя знания, учитель корректирует ход выполнения работы.

4. **Обобщение** результатов: учащиеся обобщают полученную информацию, формулируют выводы и оформляют материал для групповой презентации.

5. **Презентация** (отчет каждой группы или ученика осуществляется по окончании проекта).

6. **Оценка** результатов проектной деятельности и подведение итогов: каждый ученик оценивает ход и результат собственной деятельности в группе, каждая рабочая группа оценивает деятельность своих участников; учитель оценивает деятельность каждого ученика, подводит итоги проведенной учащимися работы, отмечает успехи каждого.

Выпускник научится:

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя модели, методы и приемы, адекватные исследуемой проблеме;
- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путем научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- использовать такие математические методы и приемы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;
- использовать такие естественнонаучные методы и приемы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;
- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;
- отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания;
- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

Выпускник получит возможность научиться:

- *самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;*
- *использовать догадку, озарение, интуицию;*
- *использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов;*
- *использовать некоторые приемы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность, художественный вымысел, органическое единство общего, особенного (типичного) и единичного, оригинальность;*
- *целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства;*

- осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Целевые приоритеты воспитания для СОО:

создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел:

1. опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
2. трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
3. опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
4. опыт природоохранных дел;
5. опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
6. опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
7. опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
8. опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
9. опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
10. опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.
- 11.

| Название темы, раздела, модуля, блока | Количество часов | Формируемые социально значимые знания (№) |
|---------------------------------------|------------------|---|
| Теоретическая подготовка | В процессе урока | 5,6,7,8,9,10 |
| Легкая атлетика | 41 | 5,6,7,8,9,10 |
| Спортивные игры | 42 | 5,6,7,8,9,10 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 19 | 5,6,8,10 |
| итого | 102 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Модуль (глава) Разделы главы Тема | Дата | Домашнее задание |
|-------------------------------|---|-------|--|
| Легкая атлетика (21 ч) | | | |
| 1ч. 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ.Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортигры | 05.09 | Переменный бег (п/б) с 5-8 мин. |
| 2 | ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Вводный контроль. Спортивная игра. | 07.09 | П\б с 5-8 мин. |
| 3 | ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортигры | 12.09 | П\б с 5-8 мин. |
| 4 | ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортигры. | 14.09 | П\б с 5-8 мин. |
| 5 | ОРУ. Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Спортигры. ДРК –знаменитые спортсмены Дона. | 19.09 | П\б с 5-8 мин. |
| 6 | ОРУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения Спортигры | 21.09 | П\б с 5-8 мин; Специальные беговые упражнения. |
| 7 | Контрольная работа (тесты) | 26.09 | П\б с 5-8 мин; Специальные беговые упражнения. |
| 8 | ОРУ. Прыжок в длину на результат. Спортигры. | 28.09 | П\б с 5-8 мин; Специальные беговые упражнения. |
| 9 | ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Спортигры | 03.10 | П\б 5-8 мин. Отжимания. |
| 10 | ОРУ. Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Спортигры. | 05.10 | П\б с 5-8 мин; Специальные беговые упражнения. Отжимания. |
| 11 | ОРУ. Метание гранаты на дальность, на результат. Спортигры. | 10.10 | П\б с 5-8 мин; Специальные беговые упражнения. Отжимания. |
| 12 | ОРУ. Бег (20 мин - Ю, 15 мин - Д). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 12.10 | П\б 12-15 мин. |
| 13 | ОРУ. Бег (20 мин - Ю, 15 мин - Д). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 17.10 | П\б 12-15 мин. |
| 14 | ОРУ. Бег (22 мин – Ю, 16 мин - Д). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 19.10 | П\б 15-16 мин. |

| | | | |
|----|---|-------|----------------|
| 15 | ОРУ. Бег (22 мин – Ю, 16 мин - Д). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. ДРК – Марафонский бег на Дону, спортсмены марафонцы | 24.10 | П\б 15-16 мин. |
| 16 | ОРУ. Бег (23 мин – Ю, 17 мин – Д)). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 26.10 | П\б 16-18 мин. |

Спортивные игры (42 ч)

Баскетбол

| | | | |
|----|---|-------|--|
| 17 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижения, остановки игрока. Передачи мяча на месте. Броски от плеча. Быстрый прорыв (2x1). | 07.11 | Упражнения на развитие скоростных качеств. |
| 18 | ОРУ. Передвижения, остановки. Передача мяча на месте. Бросок мяча от плеча. Быстрый прорыв (3x2). | 09.11 | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| 19 | ОРУ. «Змейка» с ведением мяча 2x15 м на результат. ДРК – женская сборная г. Ростов на Дону по баскетболу. | 14.11 | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| 20 | ОРУ. Передвижения, остановки. Передачи мяча на месте. Бросок от плеча. Быстрый прорыв (2x1). | 16.11 | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| 21 | ОРУ. Передвижения и остановки. Передачи мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3). | 21.11 | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| 22 | ОРУ. Штрафной бросок, учебная игра | 23.11 | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| 23 | ОРУ. Штрафной бросок на результат. Учебная игра. | 28.11 | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| 24 | ОРУ. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2). | 30.11 | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| 25 | ОРУ. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). | 05.12 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 26 | ОРУ. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). | 07.12 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 27 | ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2x1x2). | 12.12 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 28 | ОРУ. Бросок в движении на результат. Учебная игра | 14.12 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 29 | ОРУ. Передача в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | 19.12 | Упражнения на ускорения. |
| 30 | Контрольная работа | 21.12 | Упражнения на ускорения. |
| 31 | ОРУ. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. | 26.12 | Упражнения на ускорения. |

| | | | |
|-----------------|--|-------|---|
| 32 | ОРУ. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. | 28.12 | Упражнения на ускорения. |
| Волейбол | | | |
| 33 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | 09.01 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 34 | ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | 11.01 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 35 | ОРУ. Прямая верхняя подача на результат. Учебная игра. | 16.01 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 36 | ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. ДРК – женская сборная г. Ростова на Дону по волейболу. | 18.01 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 37 | ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. | 23.01 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 38 | ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра | 25.01 | Упражнение на развитие гибкости. |
| 39 | ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 30.01 | Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| 40 | ОРУ. Прием мяча после отскока от стены на результат. Учебная игра. | 01.02 | Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| 41 | ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | 06.02 | Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| 42 | ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | 08.02 | Прыжки на скакалке 1 мин. |
| 43 | ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | 13.02 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| 44 | ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. ДРК – мужская сборная г. Ростова на Дону по волейболу. | 15.02 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| 45 | ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | 20.02 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин. |

| | | | |
|----|---|-------|---|
| 46 | ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | 22.02 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| 47 | ОРУ. Прием мяча в ходьбе с переводом через сетку на результат. Учебная игра. | 27.02 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| 48 | ОРУ. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. | 29.02 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| 49 | Теоретическая часть. Контрольная работа (тесты) | 05.03 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 3 мин. |
| 50 | ОРУ. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. | 07.03 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 3 мин. |
| 51 | ОРУ. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. | 12.03 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 3 мин. |

Гимнастика с элементами акробатики (20 ч).

| | | | |
|----|--|-------|--|
| 52 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Учить длинный кувырок, стойка на руках. Лазание по канату в два приема. | 14.03 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |
| 53 | ОРУ. Совершенствовать длинный кувырок, стойка на руках. Лазание по канату в два приема на результат | 19.03 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |
| 54 | ОРУ. Закрепить длинный кувырок, стойка на руках. Лазание по канату в два приема. | 21.03 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |
| 55 | ОРУ. Длинный кувырок, стойка на руках на результат. Лазание по канату в два приема. ДРК – гимнасты г. Ростова на Дону участники О.И 2021 | 02.04 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |
| 56 | ОРУ. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (Ю). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке – Д). | 04.04 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |
| 57 | ОРУ. Подъем переворотом (Ю); Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке – Д). | 09.04 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |
| 58 | ОРУ. Подтягивание на высокой перекладине на результат (Ю), на низкой (Д). | 11.04 | Отжимания. Упражнения на развитие гибкости. |
| 59 | ОРУ. Повороты в движении. Перестроения в движении. Лазание по канату в два приема (Д), без помощи ног (Ю). | 16.04 | Отжимания. Упражнения на развитие гибкости. |
| 60 | ОРУ. Повороты в движении. Перестроения. Лазание по канату в два приема (Д), без помощи ног (Ю). | 18.04 | Отжимания. Упражнения на развитие гибкости. |
| 61 | ОРУ. Лазание по канату на результат. | 23.04 | Отжимания. Упражнения на развитие гибкости. |
| 62 | ОРУ. Выполнения комплекса упражнений атлетической гимнастики с собственным весом. | 25.04 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |

| | | | |
|----|---|-------|--|
| 63 | ОРУ. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на результат. | 02.05 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |
| 64 | ОРУ. Выполнения комплекса упражнений атлетической гимнастики с собственным весом. | 07.05 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |
| 65 | Контрольная работа (тесты). | 14.05 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |
| 66 | ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через козла. | 16.05 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |
| 67 | ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла. | 21.05 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |
| 68 | ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через козла. ОРУ. <i>ДРК – правила проведения соревнований по гимнастике.</i> | 23.05 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. |

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Общие для лицея:

Оценка проектной деятельности учащихся

| Критерий 1 | | Продукт (материализованный результат ПДУ) | Баллы |
|---|-----|---|--------------|
| Показатель | 1.1 | Новизна. Оригинальность. Уникальность | 1-2 |
| | 1.2 | Оптимальность (наилучшее сочетание параметров продукта) | 1 |
| | 1.3 | Эстетичность | 1-2 |
| Максимальное количество баллов | | | 5 |
| Критерий 2 | | Процесс (работа по выполнению проекта) | |
| Показатель | 2.1 | Актуальность | 1-2 |
| | 2.2 | Проблемность | 1-2 |
| | 2.3 | Соответствие требованиям объема | 1 |
| | 2.4 | Содержательность | 1-3 |
| | 2.5 | Завершенность | 1 |
| | 2.6 | Наличие творческого компонента в процессе проектирования | 1-2 |
| | 2.7 | Коммуникативность (в групповом проекте) | 1-2 |
| | 2.8 | Самостоятельность | 1-3 |
| Максимальное количество баллов | | | 16 |
| Критерий 3 | | Качество оформления материала | |
| Показатель | 3.2 | Материал оформлен с грубыми нарушениями требований | 0 |
| | 3.3 | Допущены незначительные нарушения требований | 1-2 |
| | 3.4 | Материал оформлен в соответствии с требованиями | 3-4 |
| Максимальное количество баллов | | | 4 |
| Критерий 4 | | Защита проекта | |
| Показатель | 4.1 | Качество доклада (системность, композиционная целостность, полнота представления проблемы, краткость, четкость, ясность формулировок) | 1-3 |
| | 4.2 | Ответы на вопросы | 1-3 |
| | 4.3 | Личностные проявления докладчика | 1-2 |
| | 4.4 | Культура речи докладчика | 1-2 |
| Максимальное количество баллов | | | 10 |
| Максимальное количество баллов по всем критериям | | | 35 |

Перевод баллов в оценку

85% от максимальной суммы баллов, 35-30 баллов – «5»

70-85 %, 29-25 баллов – «4»

50-70 %, 23-17 баллов – «3»

0-49 % - «2»

**Критерии и показатели оценивания исследовательской деятельности
обучающегося**

| Критерий 1 | | Уровень актуальности темы исследования | Баллы |
|--------------------------------|-------|---|--------------|
| Показатель | 1.1 | Актуальность темы исследования не доказана | 0 |
| | 1.2 | Приведены недостаточно убедительные доказательства актуальности темы исследования | 1-2 |
| | 1.3 | Приведены достаточно убедительные доказательства актуальности темы исследования | 3-4 |
| Критерий 2 | | Качество содержания исследования | |
| Показатель | 2.1 | Соответствие содержания исследования его теме | |
| | 2.1.1 | Содержание исследования не соответствует заявленной теме | 0 |
| | 2.1.2 | Содержание исследования не в полной мере соответствует заявленной теме | 1-2 |
| | 2.1.3 | Содержание исследования в полной мере соответствует заявленной теме | 3-4 |
| Показатель | 2.2 | Логичность изложения материала | |
| | 2.2.1 | Материал изложен не логично, не структурирован, хаотичен | 0 |
| | 2.2.2 | Недостаточно соблюдается логичность изложения материала | 1-2 |
| | 2.2.3 | Материал изложен в строгой логической последовательности | 3-4 |
| Показатель | 2.3 | Количество и разнообразие источников информации | |
| | 2.3.1 | Отсутствие списка источников информации | 0 |
| | 2.3.2 | Использованы однотипные источники информации | 1 |
| | 2.3.3 | Использовано незначительное количество источников информации | 2 |
| | 2.3.4 | Использовано значительное количество разнообразных источников информации | 3-4 |
| Критерий 3 | | Качество оформления исследовательского материала | |
| Показатель | 3.1 | Соответствие оформления принятым требованиям | |
| | 3.1.1 | Материал оформлен с грубыми нарушениями требований | 0 |
| | 3.1.2 | Допущены незначительные нарушения требований | 1-2 |
| | 3.1.3 | Материал оформлен точно в соответствии с требованиями | 3-4 |
| Максимальное количество баллов | | | 20 |

Перевод баллов в оценку

85% от максимальной суммы баллов, 20-17 баллов – «5»

70-85 %, 16-14 баллов – «4»

50-70 %, 13-10 баллов – «3»

0-49 % - «2»

Критерии уровня физической подготовленности оцениваются по сборнику упражнений для тестирования (Колесник В.И, Замятин О.В, Ростов на Дону - 2013 г.)

| 10 Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | Оценка | | | Оценка | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м | 4.6 | 5.0 | 5.2 | 5.0 | 5.3 | 5.6 |
| Бег 60 метров | 8.4 | 8.8 | 9.4 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| Бег 100 метров | 14.2 | 15.0 | 15.0 | 16.2 | 17.0 | 17.8 |
| Челночный бег 3 х 10 м | 7.4 | 8.0 | 8.4 | 8.5 | 8.9 | 9.5 |
| Челночный бег 4 х 9 м | 9.6 | 10.0 | 10.3 | 10.4 | 10.8 | 11.0 |
| Бег 1000 метров | 3.40 | 4.00 | 4.18 | 4.40 | 4.55 | 5.35 |
| Метание гранаты (500/700г) | 32 | 26 | 22 | 18 | 13 | 11 |
| Прыжок в длину с места | 225 | 215 | 195 | 195 | 180 | 165 |
| Прыжок в длину с разбега | 440 | 400 | 340 | 375 | 330 | 300 |
| Подтягивание | 11 | 9 | 7 | 19 | 15 | 11 |
| Подъем туловища за 30 сек. | 31 | 28 | 22 | 24 | 22 | 18 |
| Подъем туловища за 60 сек. | 50 | 45 | 40 | 43 | 38 | 33 |
| Прыжки на скакалке за 30 сек. | 85 | 75 | 65 | 85 | 75 | 65 |
| Прыжки на скакалке за 60 сек. | 145 | 135 | 115 | 145 | 135 | 115 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 37 | 33 | 30 | 16 | 14 | 12 |
| Бросок набивного мяча из положения сидя (см) | 700 | 600 | 440 | 580 | 470 | 370 |
| Наклон из положения сидя | +11 | +07 | +06 | +18 | +15 | +11 |

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 класс. «Просвещение», 2020.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Критерии уровня физической подготовленности оцениваются по сборнику упражнений для тестирования (Колесник В.И, Замятин О.В, Ростов на Дону - 2013 г.)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.miobrnauki.ru/>

<http://www.rostobr.ru/>

<https://www.minsport.gov.ru/>

<http://www.gto.ru/>