****

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**гимназия №24 имени М.В. Октябрьской г.Томска**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Согласовано** |  **Принято** |  **Утверждаю** |
| Научно-методический совет | Педагогический совет | Директор гимназии |
|  А.Б. Филатова |  |  М.И. Якуба |
| Протокол №6 | Протокол №22 | Приказ №222-пр  |
| от «14» июня 2021г. | от «31» августа 2021г. | от «31» августа 2021г. |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Спартакиада**

**«Малые олимпийские игры»**

 **(для следующих профилей:** гуманитарный и социально-экономический)

**Форма организации:** спартакиада (спортивные соревнования)

**Направление: «Спортивно-оздоровительное»**

**Адресат программы: подростки 16-18 лет (10-11 классы)**

(Д.В. Григорьев, П.В. Степанов «Внеурочная деятельность школьников» методический конструктор, М., Просвещение)

**Срок освоения: 2 года**

**Количество часов по учебному плану: 64 ч**

**Количество часов:** 44ч (1-й год обучения) и20ч (2-й год обучения)

Составители:

Мигаль В.Н., учитель физической культуры

 **Томск-2021**

**Пояснительная записка**

**Нормативно-правовое и инструктивно-методическое обеспечение**

Рабочая программа курса является частью ООП СОО гимназии. При разработке рабочей программы по курсу внеурочной деятельности учитывались следующие нормативно-правовые документы:

* Конституция Российской Федерации (ст. 43, 44).
* Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 02.06.2016г., с изм. и доп.., вступившими в силу с 01.07.2016г).
* ФГОС СОО (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 года № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в редакции приказов Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613).
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011г. №03-296 «Об организации неурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
* Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021г. №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
* Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июня 2020г. №845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность.
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020г. №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой короновирусной инфекции (COVID-19)».
* Письмо Первого заместителя Министра просвещения РФ Д.Е.Глушко «Об организации работы общеобразовательных организаций» от 12.08.2020г. №ГД-1192/03».
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 августа 2017г №09-1672 «О направлении методических рекомендаций».
* Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), сайт <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatelnaya-programma-srednego-obshhego-obrazovaniya/>.
* Примерная программа воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).
* Устав МАОУ гимназии №24 им. М.В. Октябрьской г. Томска.
* Программа развития гимназии №24 им. М.В. Октябрьской г. Томска.
* Основная общеобразовательная программа среднего общего образования МАОУ гимназии №24 им. М.В. Октябрьской г. Томска.
* *Положение о формах обучения в МАОУ гимназии №24 им. М. В. Октябрьской г. Томска.*
* *Правила внутреннего распорядка МАОУ гимназии № 24 им. М.В. Октябрьской г. Томска.*
* *Положение об организации образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционного образовательных технологий при реализации основных общеобразовательных программ на всех уровнях образования гимназии.*
* *Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. Программа «Внеурочная деятельность школьников». Методический конструктор, М., Просвещение.*
* *Положение о рейтинговой оценке достижений и поощрениях обучающихся**в номинации «Спортивные достижения».*

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности ориентирована на обучающихся 10-11 классов гимназии разных профилей (гуманитарного и социального экономического).

**Актуальность**

Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» определяет ключевую задачу по обновлению содержания и используемых технологий в предметной области на уровне среднего общего образования как формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья.

**Цель рабочей программы** - популяризация здорового образа жизни обучающихся 10-11 классов гимназии посредством их участия в соревновательной деятельности, в т.ч. выполнение ими тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Задачи рабочей программы:**

- реализация программы на основе традиционных, прикладных и вновь развивающихся видов спорта, а также современных оздоровительных систем;

- осуществление подготовки обучающихся к соревнованиям с оздоровительной, общеразвивающей, спортивной и практикоориентированной направленностью;

- демонстрация обучающимися полученных компетенций через выполнение тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- привлечение обучающихся к участию в соревновательной деятельности разного уровня.

Промежуточная аттестация предполагает использование рейтинговой оценки достижений обучающихся гимназии в спортивной активности, которая проходит 2 раза в год (в декабре и мае текущего учебного года) или 1 раз в календарный год в декабре.

Критерии оценки номинации «Спортивные достижения»: результативность участия в спортивных мероприятиях различных уровней, олимпиаде по физической культуре, в т.ч. сдача норм ГТО.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень достижений | Итоговая сумма баллов | Место |
| Освоение школьной программы (средний бал) | Гимназия(1 балл, участие 0,5 балла) | Город(2 балла, участие – 1 балл) | Область(3 балла, участие – 1.5 балла) | межрегиональный(4 балла,участие – 2 балла) | Россия(5 баллов,участие -2.5 балла) | Международный(6 баллов, участие -3 балла) |

Видами морального поощрения обучающихся гимназии являются:

- Награждение Дипломом 1, 2 или 3 степени в номинации.

- Вручение сертификата участника рейтинговой оценки достижений в номинации.

- Благодарность за особые успехи в номинации.

Обучающийся, занявший в рейтинге 1,2,3 позиции, награждаются дипломом 1, 2, 3 степени и ценным подарком. Обучающиеся, набравшие одинаковое количество баллов в одной из номинаций, занимают одинаковую позицию (место) в рейтинге.

Определяются лауреаты конкурса, награжденные Почётной грамотой гимназии в соответствии с выстроенным рейтингом по каждой номинации. Лауреатами становятся обучающиеся, не занявшие в рейтинге 1,2,3 позиции, но имеющие в сумме не менее 26 баллов в конкретной номинации.

Поощрения осуществляются по результатам рейтинговой оценки достижений, представленных в Портфолио обучающегося.

**Формы и режимзанятий** – теоретические и практические занятия. Приоритетная организационная форма – спартакиада (спортивные соревнования).

 **В плане гимназии по внеурочной деятельности данный курс соответствует спортивно-оздоровительному направлению.**

 **Курс рассчитан на 64 часа, состоит из основных мероприятий за весь курс обучения. Возраст обучающихся 16-18 лет.**

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Уровни воспитательных результатов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Первый уровень результатов** | **Второй уровень результатов** | **Третий уровень результатов** |
| Предполагает приобретение социальных знаний (об общественных нормах, понимание социальной реальности и повседневной жизни и т.п.): приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятиях спортом, о способах и средствах самозащиты; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своим учителем как значимым для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта. | Предполагает развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к другим людям.Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие гимназистов между собой на уровне класса, гимназии, то есть в защищенной, дружеской среде. Организация работы со школьниками с воспитывающей информацией, обсуждение её, высказывание собственного мнения, формирование умения вырабатывать по отношению к ней своей позиции.**Результат проявляется в получении опыта работы индивидуально и в команде, определение цели и способов достижения желаемых результатов; получение навыков сотрудничества, а также соревнования в своей группе сверстников на уровне гимназии.** | Предполагает получение обучающимся опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта самообслуживания, самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.Эффекты воспитания и социализации подростков:1.Осознание школьником себя в контексте управления социокультурным пространством собственного существования, принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности, самостоятельного общественного действия, опыта. 2.Социально-коммуникативные компетенции. Предполагает высокую степень эффективности самореализации школьника в социальном взаимодействии как субъекта межличностного взаимодействия, владения управленческими компетенциями и т.д.3.Компетенции собственно в сфере сохранения и укрепления здоровья, спортивной деятельности.**Результатом работы является участие в соревнованиях муниципального и выше уровнях.** |
| **Итоги реализации программы представлены разными соревнованиями.** **Все результаты достижений обучающихся отражаются в портфолио гимназиста.** |

**Метапредметные результаты:**

* умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
* самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
* использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
* выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности,
* умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
* умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
* владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
* владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Личностные результаты должны отражать:**

* российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край;
* сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
* навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
* готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
* сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
* оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
* выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
* организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
* сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
* критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
* находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
* выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
* менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри гимназии, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
* при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
* развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
* распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

**10 класс**

**Раздел 1. Подготовка к соревнованиям. 16 ч**

Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения по футболу (ведение, передачи, удары по мячу). Специальные упражнения (ведение мяча, передачи, броски в кольцо). Специальные упражнения (передачи мяча, подачи, учебная игра). Подготовка к соревнованию по настольному теннису. Подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам. Специальные упражнения (гибкость пресс, прыжки, подтягивание). Подготовка к соревнованиям. Беговые, прыжковые упражнения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. ОФП. Специальные беговые, силовые, прыжковые упражнения.

**Раздел 2. Соревновательная деятельность. 28 ч**

Спортивные мероприятия в школе: цели и смысл. Судейство. Участие в школьных соревнованиях «Малые олимпийские игры». Участие во всероссийском дне бега «Кросс Нации». Соревнования по футболу среди обучающихся старших классов. Мини-футбол. Спартакиада «Здоровье». Участие в школьных соревнованиях «Малые олимпийские игры». Соревнование по баскетболу среди обучающихся старших классов. Баскетбол. Спартакиада «Здоровье» . Соревнование по волейболу среди обучающихся старших классов. Волейбол Спартакиада «Здоровье». Соревнование по настольному теннису среди старшеклассников. Всероссийские соревнования «Лыжня России». Соревнование по легкой атлетике среди старшеклассников. Сдача нормативов ВФСК ГТО.

**11 класс**

**Раздел 1. Подготовка к соревнованиям. 16 ч**

Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения по футболу (ведение, передачи, удары по мячу). Специальные упражнения (ведение мяча, передачи, броски в кольцо). Специальные упражнения (передачи мяча, подачи, учебная игра). Подготовка к соревнованию по настольному теннису. Подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам. Специальные упражнения (гибкость пресс, прыжки, подтягивание). Подготовка к соревнованиям. Беговые, прыжковые упражнения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. ОФП. Специальные беговые, силовые, прыжковые упражнения.

**Раздел 2. Соревновательная деятельность. 28 ч**

Участие в школьных соревнованиях «Малые олимпийские игры». Участие во всероссийском дне бега «Кросс Нации». Соревнования по футболу среди обучающихся старших классов. Мини-футбол. Спартакиада «Здоровье». Участие в школьных соревнованиях «Малые олимпийские игры». Соревнование по баскетболу среди обучающихся старших классов. Баскетбол. Спартакиада «Здоровье» . Соревнование по волейболу среди обучающихся старших классов. Волейбол Спартакиада «Здоровье». Соревнование по настольному теннису среди старшеклассников. Всероссийские соревнования «Лыжня России». Соревнование по легкой атлетике среди старшеклассников. Сдача нормативов ВФСК ГТО.

**3.Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** | **Количество часов** |
| 1 | Подготовка к соревнованиям. Специальные беговые и прыжковые упражнения. | сентябрь | 1 |
| 2-3 | Участие в школьных соревнованиях «Малые олимпийские игры» | 2 |
| 4-5 | Участие во всероссийском дне бега «Кросс Нации» | 2 |
| 6 | Подготовка к соревнованиям по футболу. Упражнения по футболу (ведение, передачи, удары по мячу) | октябрь | 1 |
| 7-8 | Спортивные мероприятия в школе: цели и смысл. Судейство. Соревнования по футболу среди обучающихся старших классов. | 2 |
| 9-10 | Мини-футбол. Спартакиада «Здоровье» | 2 |
| 11-12 | Участие в школьных «Малые олимпийские игры» | ноябрь | 2 |
| 13 | Подготовка к соревнованиям. Специальные упражнения (ведение мяча, передачи, броски в кольцо).  | 1 |
| 14-15 | Соревнование по баскетболу среди обучающихся старших классов. | 2 |
| 16-17 | Баскетбол. Спартакиада «Здоровье» | 2 |
| 18 | Подготовка к соревнованиям. Специальные упражнения (передачи мяча, подачи, учебная игра) | декабрь | 1 |
| 19 | Соревнование по волейболу среди обучающихся старших классов | 1 |
| 20 | Волейбол Спартакиада «Здоровье» | 1 |
|  | **I полугодие** | **Всего:** | **20ч** |
|  | Подготовка к соревнованию по настольному теннису. | январь | 2 |
|  | Соревнование по настольному теннису среди старшеклассников |
|  | Подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам | февраль | 2 |
|  | Всероссийские соревнования «Лыжня России» |
|  | **II полугодие** | **Всего:** | **4ч** |
|  | Подготовка к соревнованиям. Специальные упражнения (гибкость пресс, прыжки, подтягивание)  | Летние каникулы | 1 |
|  | Подготовка к соревнованиям. Беговые, прыжковые упражнения | 1 |
|  | Соревнование по легкой атлетике среди старшеклассников  | 3 |
|  | Подготовка к сдаче нормативов ГТО. ОФП. Специальные беговые, силовые, прыжковые упражнения.  | 9 |
|  | Сдача нормативов ВФСК ГТО | 6  |
|  | **Летние каникулы** | **Всего:** | **20ч** |
|  | **Учебный год** | **Итого:** | **44ч** |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Материально техническая база и программно-методическое обеспечение.**

Условные обозначения:

Д- демонстрационный экземпляр (1 экз);

К- комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости);

Г- комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
| Основная школа |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) |
| 1.1 | Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования по физической культуре | **Д** | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Программы по учебным предметам Физическая культура 10-11 классы | **Д** |  |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | **Д** | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | **Д** | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2**  **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| 2.1  | Стенка гимнастическая | **Г** |  |
| 2.2 | Бревно гимнастическое высокое | **Г** |  |
| 2.3 | Козёл гимнастический | **Г** |  |
| 2.4 | Конь гимнастический  | **Г** |  |
| 2.5 | Перекладина гимнастическая  | **Г** |  |
| 2.6 | Канат для лазанья с механизмом крепления  | **Г** |  |
| 2.7 | Мост гимнастический подкидной  | **Г** |  |
| 2.8 | Скамейка гимнастическая жёсткая  | **Г** |  |
| 2.9 | Комплект навесного оборудования | **Г** | В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания |
| 2.10 | Маты гимнастические | **Г** |  |
| 2.11 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | **Г** |  |
| 2.13 | Скакалка гимнастическая | **К** |  |
| 2.14 | Палка гимнастическая | **К** |  |
| 2.15 | Обруч гимнастический | **К** |  |
| *Лёгкая атлетика* |
| 2.16 | Планка для прыжков в высоту | **Д** |  |
| 2.17 | Стойка для прыжков в высоту | **Д** |  |
| 2.18 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | **Г** |  |
| 2.19 | Рулетка измерительная (10 м) | **Д** |  |
| 2.20 | Номера нагрудные | **Г** |  |
| 2.21 | Мячи для метания | **Г** |  |
| *Подвижные и спортивные игры* |
| 2.22 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | **Д** |  |
| 2.23 | Мячи баскетбольные  | **Г** |  |
| 2.24 | Сетка волейбольная | **Д** |  |
| 2.25 | Мячи волейбольные | **Г** |  |
| 2.26 | Ворота для мини-футбола | **Д** |  |
| 2.27 | Мячи волейбольные | **Г** |  |
| 2.28 | Биты для русской лапты | **Г** |  |
| 2.29 | Мячи теннисные | **Г** |  |
| *Средства первой помощи* |
|  | Аптечка медицинская | **Д** |  |
| *Дополнительный инвентарь* |
|  | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | **Д** | Доска передвижная |
| **3 Спортивные залы (кабинеты)** |
| 3.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 3.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи |
| **4 Пришкольный стадион (площадка)** |
| 4.1 | Легкоатлетическая дорожка | **Д** |  |
| 4.2 | Сектор для прыжков в длину  | **Д** |  |
| 4.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола)  | **Д** |  |
| 4.4 | Площадка игровая баскетбольная  | **Д** |  |
| 4.5 | Площадка игровая волейбольная  | **Д** |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Критерии оценивания успеваемости**

**по базовым составляющим физической подготовки учащихся**

***Промежуточное оценивание*** проводится с целью исследования результатов освоения программы.

Формы его проведения: контрольные нормативы, оценки двигательных умений и навыков

**10 класс**

Контрольные нормативы для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Юноши 10 класс Нормативы** |  |  | **Оценка в баллах** |  |
|  |  | **5** | **4** | **3** |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м (с) |  |  | 8,4 | 8,5 | 8,7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100 м (с) |  |  | 14,4 | 15,1 | 16,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 500 м (мин, с) |  |  | 1,40 | 1,50 | 2,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м (мин, с) |  |  | 3,40 | 3,55 | 4,20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000 м (мин, с) |  |  | 10,30 | 11,00 | 11,30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 3000 м (мин, с) |  |  | 15,00 | 16,00 | 17,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Метание теннисного мяча (м) |  |  | 40 | 35 | 30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Приседание (количество раз на время) |  |  | 40/40 | 40/45 | 40/50 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) |  |  | 230 | 220 | 200 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) |  |  | 6 | 5 | 4,5 |  |
|  |  |  |  |  |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество | 10 | 8 | 6 |  |
| раз). |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) |  | 10 | 8 | 6 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) |  | 40 | 30 | 20 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) |  | 7 | 5 | 3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для пресса (количество раз) |  |  | 25 | 20 | 10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя. |  |  | +8см | +6см | +4см |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Координационный тест — челночный бег 109 м (с) |  |  | 25 | 27 | 29 |  |
| Координационный тест — челночный бег 1018 м (с) |  |  | 41 | 43 | 45 |  |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол |  |  | 9 | 7 | 5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол |  |  | 9 | 7 | 5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток | (кол-во | раз) | 4 | 3 | 2 |  |
| волейбол |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – | 5 | 4 | 3 |  |
| баскетбол |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - | по 3 броска с | 5 | 4 | 3 |  |
| левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастический комплекс упражнений: |  |  |  |  |  |  |
| – утренней гимнастики; |  |  | до 9 | до 8 | до 7,5 |  |
| – релаксационной гимнастики |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| (из 10 баллов) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Девушки - 10класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Нормативы** |  | **Оценка в баллах** |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **5** | **4** | **3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м (мин, с) |  | 9,5 | 9,7 | 10,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100 м (мин, с) |  | 16,2 | 17,0 | 17,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 500 м (мин, с) |  | 2,15 | 2,25 | 2,35 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м (мин, с) |  | 5,00 | 5,10 | 5,40 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000 м (мин, с) |  | 10,30 | 11,0 | 11,30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Метание теннисного мяча (м) (1) |  | 25 | 20 | 17 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Приседание (количество раз на время) |  | 35/35 | 35/4 | 35/45 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) (1) |  | 190 | 170 | 150 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1) |  | 3 | 2 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2) |  | 8 | 6 | 4 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для пресса (количество раз) |  | 25 | 20 | 10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя. |  | +10см | +8см | +5см |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Координационный тест — челночный бег 109 м (с) (3) |  | 30 | 32 | 34 |  |
| Координационный тест — челночный бег 1018 м (с) (3) |  | 48 | 50 | 52 |  |
| Скакалка (количество раз за 1 мин) |  | 130 | 120 | 100 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6) |  | 8 | 6 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7) |  | 8 | 6 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во | раз) | 3 | 2 | 1 |  |
| волейбол |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – | 4 | 3 | 2 |  |
| баскетбол |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с | 4 | 3 | 2 |  |
| левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - |  |
|  |  |  |  |
| баскетбол |  |  |  |  |  |
| Гимнастический комплекс упражнений: |  |  |  |  |  |
| – утренней гимнастики; |  | до 9 | до 8 | до 7,5 |  |
| – релаксационной гимнастики |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  (из 10 баллов) |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

(1). Обучающийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

**Самостоятельная работа**

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека. Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

**Контрольные нормативы для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками**

**Юноши основной медицинской группы 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** |  |  | **Оценка в баллах** |  |  |
| **5** |  | **4** |  | **3** |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м (с) |  |  |  |  |  |  |  | 8,0 |  | 8,3 |  | 8,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100 м (с) |  |  |  |  |  |  |  | 14,00 |  | 14,50 |  | 15,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 500 м (мин, с) |  |  |  |  |  |  | 1,40 |  | 1,50 |  | 2,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м (мин, с) |  |  |  |  |  |  | 3,40 |  | 3,55 |  | 4,20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000 м (мин, с) |  |  |  |  |  |  | 10,30 |  | 11,00 |  | 11,30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 3000 м (мин, с) |  |  |  |  |  |  | 15,00 |  | 16,00 |  | 17,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание теннисного мяча (м) (1) |  |  | 40 |  | 35 |  | 30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Приседание (количество раз на время) |  |  | 40/40 |  | 40/45 |  | 40/50 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) (1) |  |  |  | 230 |  | 220 |  | 200 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1) | 6 |  | 5 |  | 4,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Силовой | тест | — | подтягивание | на | высокой | 10 |  | 8 |  | 6 |  |
| перекладине (количество раз) (4). |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание | и | разгибание | рук | в упоре на | брусьях | 10 |  | 8 |  | 6 |  |
| (количество раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание | и | разгибание | рук | в упоре | от пола | 40 |  | 30 |  | 20 |  |
| (количество раз) (2) |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание | ног | в | висе | до | касания | перекладины | 7 |  | 5 |  | 3 |  |
| (количество раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для пресса (количество раз) |  |  | 25 |  | 20 |  | 10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя. | +8см |  | +6см |  | +4см |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Координационный тест — челночный бег 109 м (с) | 25 |  | 27 |  | 29 |  |
| Координационный тест — челночный бег 1018 м (с) | 41 |  | 43 |  | 45 |  |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6) | 9 |  | 7 |  | 5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3) |  | 9 |  | 7 |  | 5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол- | 4 |  | 3 |  | 2 |  |
| во раз) волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 | 5 |  | 4 |  | 3 |  |
| попыток) – баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по |  |  |  |  |  |  |
| 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий | 5 |  | 4 |  | 3 |  |
| из 6 попыток) - баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастический комплекс упражнений: |  |  |  |  |  |  |  |
| – утренней гимнастики; |  |  |  |  | до 9 |  | до 8 |  | до 7,5 |  |
| – релаксационной гимнастики |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (из 10 баллов) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Девушки. 11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **0** |  | **Оценка в баллах** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **5** |  | **4** |  | **3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м (мин, с) | 9,5 |  | 9,7 |  | 10,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100 м (мин, с) | 16,2 |  | 17,0 |  | 17,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 500 м (мин, с) | 2,15 |  | 2,25 |  | 2,35 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м (мин, с) | 5,00 |  | 5,10 |  | 5,40 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000 м (мин, с) | 10,30 |  | 11,00 |  | 11,30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Метание теннисного мяча (м) (1) | 25 |  | 20 |  | 17 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Приседание (количество раз на время) | 35/35 |  | 35/40 |  | 35/45 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) (1) | 190 |  | 170 |  | 150 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1) | 3 |  | 2 |  | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество | 8 |  | 6 |  | 4 |  |
| раз) (2) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для пресса (количество раз) | 25 |  | 20 |  | 10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя. | +10см |  | +8см |  | +5см |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Координационный тест — челночный бег 109 м (с) (3) | 30 |  | 32 |  | 34 |  |
| Координационный тест — челночный бег 1018 м (с) (3) | 48 |  | 50 |  | 52 |  |
| Скакалка (количество раз за 1 мин) | 130 |  | 120 |  | 100 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6) | 8 |  | 6 |  | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7) | 8 |  | 6 |  | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во | 3 |  | 2 |  | 1 |  |
| раз) волейбол |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 | 4 |  | 3 |  | 2 |  |
| попыток) – баскетбол |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 |  |  |  |  |  |  |
| броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 | 4 |  | 3 |  | 2 |  |
| попыток) - баскетбол |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастический комплекс упражнений: |  |  |  |  |  |  |
| – утренней гимнастики; | до 9 |  | до 8 |  | до 7,5 |  |
| – релаксационной гимнастики |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| (из 10 баллов) |  |  |  |  |  |  |

(1). Обучающийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук, в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки, на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5).Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.