

Физическая культура

I триместр - 24 часа

Модуль 1 - легкая атлетика 8 часов (период: сентябрь)

Модуль №2- гимнастика 8 часов (период: октябрь)

Модуль №3 Плавание 8 часов (период: ноябрь)

Ожидаемые образовательные результаты

№	Модуль	образовательный результат	контрольное мероприятие	КИМ
1	Легкая атлетика	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности. Профилактика предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового		

		образа жизни, активного отдыха и досуга.		
	Легкая атлетика			
		• Знать технику безопасности во время занятий по легкой атлетики; • уметь распределять и учитывать свои индивидуальные возможности на длинные дистанции, знать технику бега на средние дистанции.	Бег 1000 м	приложение №1
2	плавание	*Знать технику безопасности во время занятий по плаванию; *уметь распределять и учитывать свои индивидуальные возможности на дистанцию, знать технику: кроль на груди, кроль на спине, брасс.	50 м	приложение №1
3	Гимнастика			
		*Знать технику безопасности при выполнении акробатических элементов; виды акробатических упражнений для составления акробатической комбинации; уметь: владеть техникой акробатических упражнений;	Акробатическая комбинация	

		правила самостраховки, разминки (упражнения на гибкость, растяжка); формирование красивой осанки, походки; знать значение гимнастических упражнений на телосложение.		
--	--	--	--	--

Оценивание 1 модуль (триместр)

1.Контрольные мероприятия: (1 –я оценка)

Бег 1000м (виды старта, техника бега), (тренировочные занятия -3 урока) - норматив Приложение №1

Для тех, кто не мог сдать во время контрольное мероприятие бег 1000 м (по причине болезни или освобождение от занятий физической культуры после болезни) может пересдать таким образом: 1) после освобождения, если температурные условия на улице позволяют; 2)помощь учителю на уроке (судейство, проведение подготовительно части урока); 3) обучающейся освобожденный на длительное время и не может во время 1 модуля (триместра) пересдать, то сдается теоретическим блоком реферат на тему легкая атлетика (выступление с докладом перед группой 5-10 минут).

2.Текущий контроль (состоит из 5 видов): (2-я оценка) Приложение №1

1.Короткая дистанция 100 м, (тренировочные занятия -3 урока) - норматив

Для тех, кто не мог сдать во время зачет бег 100 м (по причине болезни или освобождение от занятий физической культуры после болезни) может пересдать таким образом: 1) после освобождения, если температурные условия на улице позволяют; 2)помощь учителю на уроке (судейство, проведение подготовительно части урока); 3) обучающейся освобожденный на длительное время и не может во время 1 модуля (триместра) пересдать, то сдается теоретическим блоком: реферат на тему легкая атлетика (выступление с докладом перед группой 5-10 минут) .

2. Средняя дистанция (300 м – девушки), (600 м – юноши), (тренировочные занятия -3 урока) - норматив

3. Метание гранаты, малого мяча, (тренировочные занятия -3 урока)

Для тех, кто не мог сдать во время зачет метание мяча /гранаты (по причине болезни или освобождение от занятий физической культуры после болезни) может пересдать таким образом: 1) после освобождения, если температурные условия на улице позволяют; 2) помощь учителю на уроке (судейство, проведение подготовительно части урока); 3) обучающейся освобожденный на длительное время и не может во время 1 модуля (триместра) пересдать, то сдается теоретическим блоком: реферат на тему легкая атлетика (выступление с докладом перед группой 5-10 минут).

4. Кроссовая дистанция (2 км на время, 3 км без учета времени «учитывая при этом остановки» – девушки), (3 км на время, 5 км без учета времени – юноши), **(тренировочные занятия -5 уроков).**

Для тех, кто не мог сдать во время зачет бег 1000 м (по причине болезни или освобождение от занятий физической культуры после болезни) может пересдать таким образом: 1) после освобождения, если температурные условия на улице позволяют - реферат; 2)помощь учителю на уроке (судейство, проведение подготовительно части урока); 3) обучающейся освобожденный на длительное время и не может во время 2 модуля (триместра) пересдать, то сдается теоретическим блоком: реферат на тему легкая атлетика (выступление с докладом перед группой 5-10 минут) .

5. Бег 30 метров - норматив

Для тех, кто не мог сдать во время зачет бег 30 м (по причине болезни или освобождение от занятий физической культуры после болезни) может пересдать таким образом: 1)после освобождения, если температурные условия на улице позволяют; 2)помощь учителю на уроке (судейство, проведение подготовительно части урока); 3) обучающейся освобожденный на длительное время и не может во время 1 модуля (триместра) пересдать, то сдается теоретическим блоком: реферат на тему легкая атлетика(выступление с докладом перед группой 5-10 минут) .

3. Текущий контроль (состоит из 5 видов): (3-я оценка) Приложение №1

1. Силовые элементы (подъем туловища – девушки, подтягивание – юноши), *(тренировочные занятия -2 урока)* – норматив

2. Прыжки в высоту с разбега *(тренировочные занятия -2 урока)* - норматив

3. Прыжки в длину с места - норматив

4.Прыжки со скакалкой (30 сек) – норматив

5. Челночный бег (4*9) – норматив

Модуль №2- гимнастика 8 часов (период: октябрь)

1.Контрольное мероприятие (4-я оценка)

Акробатическая комбинация (*тренировочные занятия -3 урока*)

Основные элементы в зачетной комбинации (юноши)

- 1.Кувырок вперед в группировке: (постановка рук и перенос тяжести тела с ног на руки; спина круглая, подбородок и колени прикасаются к груди; во время переката на лопатки, выполняется толчок руками и перенос их на колени).
2. Кувырок назад в группировке (спина круглая, руки на коленях); таз поднят как можно выше, поставить руки и отталкиваться ими, освободить шейный отдел от давления; прийти в упор присев.
3. Равновесие на одной ноге (ласточка), опорная нога прямая у маховой ноги носок должен быть выше плеч.
- 4.Длинный кувырок вперед прыжком: во время прыжка вперед тело должно быть прямое, пятки при полете должны быть выше плеч; после прыжка опускаться на согнутые руки, прижимая подбородок к груди и перейти на лопатки, сгруппироваться и выполнить перекат вперед в упор присев.
- 5.Стойка на руках: при выполнении стойки на руках тело и руки составляют одну прямую линию, держать стойку 2-3 секунды и перейти в перекат вперед в группировке; мах ногой в стойку и толчок другой только прямой ногой.
6. Стойка на голове: между точками опоры должен образоваться треугольник; туловище и ноги (прямые) в стойке - образуют вертикальную линию; держать стойку не менее 3 секунд, носки оттянуть.

Выполнение акробатической комбинации на качество техники.

Выполнение элемента без ошибок – оценка 5.

Выполнение элемента с незначительными ошибками – оценка 4: кувырок вперед - не вытянутые носки; кувырок назад - не вытянуты носки; стойка на голове - не вытянутые носки; стойка на руках - удержание стойки менее 3 секунд, не вытянуты носки, мах согнутой ногой; переворот боком - не поочередное постановка рук, не вытянуты носки, не много согнуты колени; длинный кувырок вперед - не вытянуты носки, пятки ног не выше уровня плеч, ранняя группировка; равновесие на одной ноге (ласточка) - носок не вытянут; руки не на уровне плеч, нога чуть выше уровня плеч.

Выполнение элемента со значительными ошибками— оценка 3 : кувырок вперед - нет плотной группировке, руки поставлены близко к плечам; стойка на голове - нет вертикали, т.е. туловище и ноги не образуют вертикальную линию; кувырок назад - нет группировки; стойка на лопатках - нет вертикального положения, не соблюдаются точки опоры (равносторонний треугольник); стойка на руках - нет вертикали, удержание стойки менее 2 секунд (тело и руки не составляют прямую линию), полусогнутые руки, мах согнутой ногой; переворот боком - сгибание в тазобедренном суставе, не поочередное постановка рук, прогиб в спине; длинный кувырок вперед - нет высоты полета, ноги согнуты, ранняя группировка, пятки ног не выше уровня плеч; равновесие на одной ноге (ласточка) - потеря равновесия, нога ниже уровня плеч, согнута опорная нога.

Основные элементы в зачетной комбинации (девушки)

1. Кувырок вперед в группировке: (постановка рук и перенос тяжести тела с ног на руки; спина круглая, подбородок и колени прикасаются к груди; во время переката на лопатки, выполняется толчок руками и переносим их на колени).
2. Кувырок назад в группировке (спина круглая, руки на коленях); таз поднят как можно выше, поставить руки и отталкиваться ими, освободить шейный отдел от давления; прийти в упор присев.
3. Равновесие на одной ноге (ласточка), опорная нога прямая у маховой ноги носок должен быть выше плеч.
4. Длинный кувырок вперед прыжком: во время прыжка вперед тело должно быть прямое, пятки при полете должны быть выше плеч; после прыжка опускаться на согнутые руки, прижимая подбородок к груди и перейти на лопатки, сгруппироваться и выполнить перекат вперед в упор присев.
5. Переворот в сторону: опираться руками поочередно, на одной линии, ставя руки на ширине плеч; в стойке на руках ноги врозь – разводить широко (90градусов) и не прогибаться в спине; ноги прямые.
6. Мост из положения, лежа: руки ближе к плечам; при выходе в мост – ноги прямые, тяжесть тела перенесен на руки; максимально согнуться.

Выполнение элемента без ошибок — оценка 5.

Выполнение элемента с незначительными ошибками— оценка 4: кувырок вперед - не вытянутые носки; кувырок назад - не вытянуты носки; стойка на лопатках - не вытянуты носки; стойка на руках - удержание стойки менее 3 секунд, не вытянуты носки, мах согнутой ногой; переворот боком - не поочередное постановка рук, не вытянуты носки, не много согнуты колени; длинный кувырок вперед - не вытянуты носки, пятки ног не выше уровня плеч, ранняя группировка; равновесие на одной ноге - носок не вытянут, руки не на уровне плеч, нога чуть выше уровня плеч; «мост» из положения, лежа - при выходе в мост, ногу согнуты в коленном суставе.

Выполнение элемента со значительными ошибками— оценка 3: кувырок вперед - нет плотной группировке, руки поставлены близко к плечам; стойка на голове - нет вертикали, т.е. туловище и ноги не образуют вертикальную линию; кувырок назад - нет группировки; стойка на лопатках - нет вертикального положения, не соблюдаются точки опоры (равносторонний треугольник); стойка на руках - нет вертикали, удержание стойки менее 2 секунд (тело и руки не составляют прямую линию), полусогнутые руки, мах согнутой ногой; переворот боком - сгибание в тазобедренном суставе, не поочередное постановка рук, прогиб в спине; длинный кувырок вперед - нет высоты полета, ноги согнуты, ранняя группировка, пятки ног не выше уровня плеч; равновесие на одной ноге (ласточка) - потеря равновесия, нога ниже уровня плеч, согнута опорная нога; «мост» из положения, лежа - руки не на уровне плеч, не достаточный прогиб туловища, ноги согнуты.

Выполнение элемента без ошибок и с незначительными ошибками – зачет: замах ногами и разгиб туловища, не достаточно вытянуты носки.

Выполнение элемента со значительными ошибками – не зачет: наскок на мостик с согнутыми ногами, плохой замах ногами, не достаточно разгиб туловища и толчок руками, не четкое приземление на маты.

Для тех, кто не мог сдать во время контрольное мероприятие акробатическая комбинация (по причине болезни или освобождение от занятий физической культуры после болезни) может пересдать таким образом: 1) помощь учителю на уроке (страховка, проведение подготовительно части урока); 2) обучающейся освобожденный на длительное время и не может во время 2 модуля (триместра) пересдать, то сдается теоретическим блоком: реферат на тему гимнастика (выступление с докладом перед группой 5-10 минут).

2.Текущий контроль (состоит из 5 видов): (5-я оценка)

1. Комбинация на гимнастическом бревне (девушки), (тренировочные занятия -3 урока)

Комбинация на бревне должна состоять из: наскока, прыжков, шагов, поворотов, равновесия, соскока.

Оценивается красота выполнения упражнений, координация.

Основные элементы: из стойки продольно махом правой и толчком левой ногой перемах в сед ноги врозь, махом назад толчком левой перемах в сед ноги врозь; махом назад упор лежа и толчком на упор присев, приставные шаги (шаги галопа); поворот кругом на 90 градусов в приседе; равновесие «ласточка»; прыжки вперед ноги вместе вперед со сменой ног; соскок – шаг правой ногой и шагом левой соскок вправо прогнувшись.

Разучивание упражнения сначала на полу и на гимнастической скамейке.

Выполнение комбинации на бревне на качество техники.

Выполнение элемента без ошибок и с незначительными ошибками – зачет: незначительная потеря равновесия во время поворота на 180 градусов в приседе, во время выполнения ласточки недостаточный замах ногами и прогиб туловища во время соскока.

Выполнение элемента со значительными ошибками – не зачет: не знание комбинации, потеря равновесия во время поворота и выполнение ласточки, сгибание ног и не четкое приземление.

Для тех, кто не мог сдать во время зачет комбинации на бревне (по причине болезни или освобождение от занятий физической культуры после болезни) может пересдать таким образом: 1) после освобождения; 2) помощь учителю на уроке (судейство, проведение подготовительно части урока); 3) обучающейся освобожденный на длительное время и не может во время 2 модуля (триместра) пересдать, то сдается теоретическим блоком: реферат на тему гимнастика (выступление с докладом перед группой 5-10 минут) .

2. Упражнения на параллельных брусьях (юноши), (тренировочные занятия -3 урока).

Основные элементы: Из размахивания в упоре на руках махом назад подъем в упор (руки держать прямыми, замах прямыми ногами выше положения брусьев); махом вперед сед ноги врозь (мах выполняется параллельно положению брусьев, ноги держать прямыми); силой согнувшись – стойка на плечах, держать(локти развести в стороны, ноги в стойке прямые и вместе); кувырок вперед в сед ноги врозь (локти разводить в стороны); перемах внутрь – мах назад (ноги прямые, выше положения брусьев); махом вперед – соскок с поворотом кругом (мах выполняется прямыми ногами, выводя таз вверх, передать тяжесть тела с одной ноги на другую).

Выполнение упражнений на параллельных брусьях на качество техники.

Выполнение элемента без ошибок и с незначительными ошибками – зачет: недостаточно прямые ноги во время маха назад и в седее ноги врозь, при махе вперед сгибание в тазобедренном суставе, не четкое приземление во время соскока.

Выполнение элемента со значительными ошибками – не зачет: пассивные махи назад, ноги согнуты, соединение локтей в стойке на плечах, не вертикальное положение ног, во время маха вперед сгибание туловища в тазобедренных суставах, не четкое приземление.

Для тех, кто не мог сдать во время зачет на параллельных брусьях (по причине болезни или освобождение от занятий физической культуры после болезни) может пересдать таким образом: 1) после освобождения; 2) помощь учителю на уроке (судейство, проведение подготовительно части урока); 3) обучающейся освобожденный на длительное время и не может во время 2 модуля (триместра) пересдать, то сдается теоретическим блоком: реферат на тему гимнастика (выступление с докладом перед группой 5-10 минут) .

3. Опорный прыжок через козла (девушки), *(тренировочные занятия -3 урока)*

Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (девушки) на качество техники.

Опорный прыжок через козла: фазы: разбег, наскок на мостик, толчок, полет над снарядом, приземление.

Высота 120 сантиметров. Наскок в упор присев – прыжок, вперед прогнувшись; обратить внимание на фазу прыжка; на работу рук и ног; ноги прямые; пригибание.

Выполнение элемента без ошибок и с незначительными ошибками – зачет: на скок на мостик с согнутыми ногами, недостаточный прогиб туловища и замах ногами назад.

Выполнение элемента со значительными ошибками – не зачет: прыжок выполняется с остановкой, ноги согнуты во время замаха, не четкое приземление на маты.

Опорный прыжок через коня (юноши), *(тренировочные занятия -3 урока)*

Выполнение опорного прыжка ноги врозь через коня в длину высотой (юноши).

Опорный прыжок через козла: фазы: разбег, наскок на мостик, толчок, полет над снарядом, приземление.

Высота 125 сантиметров. Энергичная работа рук и ног на отрезке (10-15 м); наскок на мостик (расстояние -1 метр) прямыми двумя ногами; толчок и замах прямыми ногами, выше уровня плеч; тянуться прямыми руками на конец

снаряда; после отталкивания – полет с прямыми ногами врозь; во время приземления – амортизация ног, туловище прямое, руки вперед – вверх.

Выполнение элемента без ошибок и с незначительными ошибками – зачет: замах ногами и разгиб туловища, не достаточно вытянуты носки.

Выполнение элемента со значительными ошибками – не зачет: наскок на мостик с согнутыми ногами, плохой замах ногами, не достаточно разгиб туловища и толчок руками, не четкое приземление на маты.

Для тех, кто не мог сдать во время зачет опорного прыжка через козла, коня (по причине болезни или освобождение от занятий физической культуры после болезни) может пересдать таким образом: 1) после освобождения; 2) помощь учителю на уроке (судейство, проведение подготовительно части урока); 3) обучающейся освобожденный на длительное время и не может во время 2 модуля (триместра) пересдать, то сдается теоретическим блоком: реферат на тему гимнастика (выступление с докладом перед группой 5-10 минут) .

4. Наклон вперед из положения, сидя – норматив.

5. Метание набивного мяча (1 кг) - норматив.

Модуль №3 Плавание 8 часов (период: ноябрь) - плавание 8 часов (ноябрь)

1. Контрольное мероприятие (6-я оценка)

Плавание 50 метров – (тренировочные занятия -3 урока) – норматив. Приложение №1

2. Текущий контроль (состоит из 4-х видов): (7-я оценка)

1. Техника плавания кроль на груди.

1 – одна рука, выпрямленная в локтевом суставе, начинает гребок. Другая, сгибаясь в локтевом суставе, выходит из воды локтем вверх, ноги выполняют попеременные “порхающие” движения вверх-вниз. 2 – рука, выполняющая гребок, сгибается в локтевом суставе. Локоть удерживается в высоком положении. 3 – рука, выполняющая гребок, сгибается в локтевом суставе до своего максимального угла и оказывается под грудью пловца. В этот момент рука, выполняющая подготовительное движение над водой, входит в воду впереди пловца на ширине его плеча. 4 – в то время, когда рука почти завершила гребок, голова поворачивается лицом в сторону для вдоха. 5 – во время выхода руки из воды выполняется вдох (через рот).

Выполнение элемента без ошибок и с незначительными ошибками – зачет: Голова поднимается вверх и лишь потом поворачивается в сторону для вдоха. Слишком высокое положение головы в воде. Отсутствие вращения тела. Носки не оттянуты. Сильное сгибание ног в коленном суставе.

Выполнение элемента со значительными ошибками – не зачет: не согласованность движений рук и ног. Пронос руки над водой.

Для тех, кто не мог сдать во время зачет техника плавания кроль на груди (по причине болезни или освобождение от занятий физической культуры после болезни) может пересдать таким образом: 1)после освобождения реферат; 2)помощь учителю на уроке (судейство, проведение подготовительно части урока); 3) обучающейся освобожденный на длительное время и не может во время 3 модуля (триместра) пересдать, то сдается теоретическим блоком: реферат на тему плавание (выступление с докладом перед группой 5-10 минут) .

2.Техника плавания кроль на спине.

Цикл движения рук при выполнении данной техники плавания делится на три фазы: «захват», «подтягивание» и «возврат». «Захвата» - вытянутая рука погружается в воду ладонью от себя, то есть первым в воду попадет мизинец. В этой фазе рука захватывает тот объем воды, который в дальнейшем нужно будет вытолкнуть. «Подтягивание» - для этого рука двигается под водой в сторону бедра, выталкивая воду. В завершающей стадии «подтягивания» рука проходит около бедра и выходит из воды мизинцем вверх. Здесь же и начинается «возврат», во время которого рука просто возвращается в позицию для «захвата». Когда первая рука находится под водой, в середине «подтягивания», вторая выполняет возврат. Руки должны постоянно находиться в противоположных фазах. Между ними всегда должно быть пол-оборота.

Выполнение элемента без ошибок и с незначительными ошибками – зачет: Раннее разгибание локтя во время гребка. Нарушение вертикальности в движениях ног. Неправильная форма кисти во время гребка.

Выполнение элемента со значительными ошибками – не зачет: не согласованность движений рук и ног. Пронос руки над водой.

Для тех, кто не мог сдать во время зачет техника плавания кроль на спине (по причине болезни или освобождение от занятий физической культуры после болезни) может пересдать таким образом: 1)после освобождения; 2)помощь учителю на уроке (судейство, проведение подготовительно части урока); 3) обучающейся освобожденный на длительное время и не может во время 3 модуля (триместра) пересдать, то сдается теоретическим блоком: реферат на тему плавание (выступление с докладом перед группой 5-10 минут) .

3. Техника плавания брассом.

Положение тела - движение пловец начинает лежа на животе, тело расслаблено, находится над водой. Руки при этом должны быть прямыми и вытянутыми вперед. Голова располагается под водой. Движения рук. В начале руки располагаются впереди, затем ладони должны развернуться наружу, после чего следует движение, при котором вода при помощи ладоней подвигается назад. После этого руки останавливаются в области плеч. Затем следует сгибание рук в локтевом суставе перед собой, и вытягивании их вперед — они вновь принимают исходное положение. Вся работа руками происходит под водой. Движение ног. Движения ногами должны быть согласованы с работой рук. Так, когда происходит гребковый захват руками, ноги должны подтянуться к туловищу, сгибаясь при этом в коленном суставе. Положение ступней тоже имеет немаловажное значение: они должны быть расположены немного шире по сравнению с коленями. В момент, когда руки пловца вытянуты вперед, необходимо совершить сильный толчок при помощи ног. Тело в это время полностью вытягивается и происходит его движение вперед. Перед толчковым движением носочки стоп должны смотреть наружу и быть едва согнутыми. Голени при этом располагаются перпендикулярно к водной глади. При совершении толчка, стопы не должны менять свою локализацию, однако носочки должны развернуться вовнутрь. Движение туловища и техника дыхания. На подготовительном этапе — туловище полностью вытянуто, а при движении верхними и нижними конечностями, тело должно по максимуму им помогать. В тот момент, когда ноги должны совершить толчок, голова занимает положение «над водой» и при этом происходит захват воздуха ртом (вдох). Выдох же выполняется и ртом, и носом. На заключительном этапе, когда руки обретают положение первоначальной позиции, туловище и голова вновь выпрямляются, а лицо опускается в воду.

Выполнение элемента без ошибок и с незначительными ошибками – зачет: В движениях ногами. В движениях руками. В сочетании движений, дыхания и положения туловища и головы.

Выполнение элемента со значительными ошибками – не зачет: не согласованность движений рук и ног.

Для тех, кто не мог сдать во время зачет техника плавания брассом (по причине болезни или освобождение от занятий физической культуры после болезни) может пересдать таким образом: 1) после освобождения; 2) помощь учителю на уроке (судейство, проведение подготовительно части урока); 3) обучающийся освобожденный на длительное время и не может во время 3 модуля (триместра) пересдать, то сдается теоретическим блоком: реферат на тему плавание (выступление с докладом перед группой 5-10 минут) .

4. Техника старта в плавании с тумбочки. По сигналу обучающийся встает на задний край тумбочки. Первый свисток - переход на передний край с захватом руками края тумбы. Одна нога располагается сзади на специальной регулируемой

подставке, а другая впереди. Тело должно быть наклонено вперед, мышцы следует напрячь, а голову опустить вниз и смотреть на воду.

Натяжение и толчок. Услышав, стартовый сигнал обучающийся отталкивается от стартовой тумбочки.

Полёт. После отталкивания важно, чтобы тело было выпрямленным. И только по мере прохождения пика полета тело сгибается, а ноги приподнимаются вверх, чтобы при входе в воду сохранялось обтекаемое положение.

Вход в воду. В момент входа в воду руки вытянуты в стрелочку, а уши прижаты к рукам, ноги прямые, а носки оттянуты. Глубина погружения в брассе немного больше чем в вольном стиле и баттерфляе.

Скольжение. После входа в воду выполняется скольжение. Продолжительность скольжения различна при плавании разными стилями, но не может превышать отрезок более 15 м, так как это запрещено правилами. В кроле скольжение не продолжительно, так как скорость на поверхности сразу выше и поэтому обучающийся делают, от одного до трех дельфинообразных удара и сразу же выходят на поверхность. В брассе допускается один дельфинообразный удар, и один длинный гребок руками и один гребок ногами. После чего обучающийся должен выйти на поверхность и сделать вдох. В баттерфляе подводное скольжение более продолжительно, чем в кроле на груди. Выход на поверхность. После завершения скольжения обучающийся выходит на поверхность, при этом в кроле и дельфине первый гребок выполняется без вдоха.

Выполнение элемента без ошибок и с незначительными ошибками – зачет: подгибание ног в коленях является самой распространенной ошибкой при обучении.

Выполнение элемента со значительными ошибками – не зачет: не выполнение прыжка.

Для тех, кто не мог сдать во время зачет старта в плавании с тумбочки (по причине болезни или освобождение от занятий физической культуры после болезни) может пересдать таким образом: 1) после освобождения; 2) помощь учителю на уроке (судейство, проведение подготовительно части урока); 3) обучающейся освобожденный на длительное время и не может во время 3 модуля (триместра) пересдать, то сдается теоретическим блоком: реферат на тему плавание (выступление с докладом перед группой 5-10 минут) .

1 триместр (Освобожденные по состоянию здоровья на период обучения)

1. Презентация «Техника безопасности на уроках легкой атлетики» и техника бега на короткие и длинные дистанции.

Параметры оценивания (см. приложение №2)

Составить по общим требованиям оформления презентации и соответствие содержания материала – оценка «5».

Незначительные ошибки при составлении презентации и соответствие содержания материала – оценка «4».

Значительные ошибки при составлении презентации, не полное содержание материала – оценка «3».

2. Сообщение «Правила поведения в бассейне и техника способов плавания»

Параметры оценивания.

Соответствие содержания материала, публичное выступление – оценка «5».

Незначительные ошибки содержания материала, выступление перед учителем – оценка «4».

Не полное содержание материала, без выступления – оценка «3».

3. Составление комплекса ОРУ с предметами на выбор с гимнастической палкой, гантелями, скакалкой, обручем, мячом.

1. При подборе упражнений следует придерживаться определенной последовательности:

а) Ходьба или бег на месте.

б) Упражнения типа «потягивание» – выполняются с движениями рук вверх-вниз по большой амплитуде в сочетании с дыханием (руки вверх, вдох, вниз – выдох).

в) Упражнения для рук: отведения-приведения, махи, круговые движения.

г) Упражнения для мышц шеи – наклоны, повороты головы без резких движений.

- д) Упражнения для туловища в переднезаднем направлении – наклоны вперед и назад, и упражнения для косых мышц – повороты, наклоны в стороны.
- е) Упражнения для ног – выпады, приседания, махи вперед, назад, в стороны.
- ж) Упражнения в положении сидя и лежа – поднимания ног, сгибания рук в упоре лежа.
- з) Упражнения на растягивание.
- и) Прыжки, медленный бег и ходьба на месте.

Параметры оценивания.

оценка «5»– если сохранена последовательность составления ОРУ.

оценка «4» - если не сохранена незначительная последовательность составления ОРУ.

оценка «3»– значительные изменения при составлении последовательности ОРУ.

Приложение №1
Контрольно-измерительный материал.
Учебные нормативы для обучающихся 10-х классов

Контрольно-измерительный материал и внутри контрольного мероприятия	Юноши Девушки					
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1						
1.Бег 30м	4,5	4,7	5,2	5	5,4	5,8
2.Челночный бег 4х9 м	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
3.Прыжки в длину с места	220	210	190	185	175	160
4.Прыжки со скакалкой 30 секунд	65	60	50	75	70	60
5.Наклон вперед из положения сидя (см)	14	12	7	22	18	13
6. Силовой комплекс (юноши – подъем туловища за 30 сек + сгибание и разгибание рук за 30 сек, девушки - подъем туловища за 30 сек + прыжки со скакалкой за 30 сек)	60	50	45	104	94	88
7.Метание набивного мяча 1 кг	800	700	600	550	500	400
8.Бег 100 м	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
9.Бег 1000 м	3,35	4,00	4,30	4,00	4,50	5,20
10.Бег 2000 м	~	~	~	9,50	11,00	12,00
11.Бег 3000 м	12,4	13,3	14,3	~	~	~
12.Бег 300м – дев, 600 м - юноши	1, 35	1,55	2,25	54,0	63,0	70,0
13.Метание гранаты (700 гр)	32	27	22	~	~	~
14.Метание мяча(150 гр)	~	~	~	30	25	20
15.Подтягивание на высокой перекладине – юноши, подтягивание на низкой перекладине - девушки	12	10	7	25	20	15
16.Подъем туловища за 1 минуту	52	47	42	40	35	30
17. Плавание 50 метров	1	1,10	1,20	1,10	1,20	1,30

Учебные нормативы для обучающихся 11-х классов

Контрольно-измерительный материал и внутри контрольного мероприятия	Юноши Девушки					
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1.Метание набивного мяча 1 кг	900	800	650	600	550	400
2.Прыжки со скакалкой 30 секунд	70	65	55	80	75	65
3.Наклон вперед из положения сидя (см)	15	13	8	24	20	13
4.Бег 30м	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
5.Челночный бег 4х9 м	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
6.Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
7.Бег 100 м	13,8	14,2	15,0	15,2	16,0	17,0
8.Бег 1000 м	3,3	3,5	4,2	4,2	4,4	5,2
9.Бег 2000 м	~	~	~	10,00	11,10	12,20
10.Бег 3000 м	12,20	13,00	14,00	~	~	~
11.Метание гранаты (700 гр)	36	30	25	~	~	~
12.Метание мяча(150 гр)	~	~	~	32	27	22
13.Бег 300м – дев, 600 м - юноши	1, 35	1,55	2,25	54,0	63,0	70,0
14.Подтягивание на высокой перекладине (юноши) подтягивание на низкой перекладине (девушки)	14	11	8	25	20	15
15.Подъем туловища за 1 минуту	55	49	45	42	36	30
16. Плавание 50 метров	1	1,10	1,20	1,10	1,20	1,30
17. Силовой комплекс (юноши – подъем туловища за 30 сек + сгибание и разгибание рук за 30 сек, девушки -	60	50	45	104	94	88

подъем туловища за 30 сек + прыжки со скакалкой за 30 сек)

--	--	--	--	--	--

Приложение №2 (для освобожденных детей)

Публичное выступление защиты презентации на оценку.

№	Критерии оценивания
	<i>Содержание вопроса</i>
1	- раскрыто полностью
2	- раскрыто частично
3	- не раскрыто
	<i>Соответствие презентации критериям</i>
	<i>- общий дизайн:</i>
1	- структура презентации выстроена логично
2	- выдержан единый стиль
3	- оформление презентации отвечает требованиям эстетики /фон сочетается с графическими элементами, цвет подобран удачно/
4	- дизайн не противоречит содержанию
	<i>- графика:</i>
5	- изображения в презентации привлекательны
6	- графика имеет высокое качество
7	- изображения подписаны /формат: Рис. _№_. Название рисунка/
	<i>- текст:</i>
8	- текст легко читается
9	- списки и таблицы выстроены и размещены корректно
10	- объём информации минимальный, но достаточный /слайды не перегружены/
11	- отсутствие орфографических и пунктуационных ошибок
12	- размер шрифта не <18 пунктов, для заголовков – не <32
13	- шрифт без засечек

14	- слайды пронумерованы
15	- список источников оформлен в алфавитном порядке /не <10 источников/
	- анимационные эффекты:
16	- анимационные эффекты продуманы: уместны, не избыточны
17	- все ссылки работают /если они предусмотрены/
	Соответствие выступления критериям
1	- свободное владение материалом /воспроизведение информации без опоры на письменный текст/
2	- умение владеть вниманием аудитории
3	- умение отвечать на вопросы
4	- временной регламент выдержан
	- культура речи:
5	- произношение чёткое
6	- темп приемлемый
7	- громкость оптимальная, достаточная
8	- соответствие нормам литературного языка /отсутствие слов-паразитов/