



Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол №1 от 28.08.2019 г.



### Положение

#### **об организации занятия, аттестации и порядке зачета результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 10-11 классов в рамках реализации проекта «Урок – секция»**

#### 1. Общие положения

1.1. Организация занятий по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 10-11 классов в рамках реализации проекта «Урок - секция» (далее - Проект) осуществляется ГБОУ Школа № 1535 (далее - Школа) в соответствии с имеющимися условиями и в соответствии с законодательством и нормативными правовыми актами Российской Федерации, включая:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» ((в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613);
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 г. № 1/15).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

1.2. Организация занятий для обучающихся 10-11 классов в рамках реализации Проекта обеспечивает достижение требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.

1.3. Информирование обучающихся и их родителей (законных представителей) о формах освоения учебного предмета «Физическая культура» осуществляется на родительских собраниях, через официальный сайт Школы и другие информационные системы общего пользования (социальные сети, мессенджеры, почтовые рассылки).

2. Формы освоения учебного предмета «Физическая культура» в рамках Проекта «Урок - секция»

2.1. «Систематические организованные занятия физической культурой и спортом».

Обучающиеся, проходящие спортивную и/или физическую подготовку в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, и/или физкультурно-спортивных организациях.

2.2. «Сводный урок физической культуры».

Объединение обучающихся одной параллели, для занятий физической культурой общеразвивающей направленности.

3. Категории обучающихся - участников Проекта «Урок - секция»

3.1. Освоение учебного предмета «Физическая культура» в рамках Проекта производится для обучающихся:

а) одной параллели, для занятий физической культурой общеразвивающей направленности;

б) проходящих спортивную и/или физическую подготовку в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, и/или физкультурно-спортивных организациях;

в) систематически посещающих занятия в секциях, организуемых в системе дополнительного образования Школы, в том числе в рамках подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» соответствующей ступени.

3.2. Сводный урок физической культуры в рамках Проекта организуется для обучающихся, желающих осваивать программу учебного предмета «Физическая культура» в том числе по выбранным видам спорта (спортивным дисциплинам), не посещающих кружки, секции в физкультурно-спортивных организациях.

4. Аттестация обучающихся - участников Проекта по учебному предмету «Физическая культура»

4.1. Текущий контроль - это аттестация, проводимая в течение учебного периода для обучающихся, систематически занимающихся по форме «Сводный урок физической культуры». Текущая аттестация проводится с целью систематического контроля и последующей коррекции уровня, и достижения обучающимися метапредметных и предметных знаний и умений, степени сформированности универсальных учебных действий.

4.2. Текущая аттестация обучающихся по предмету «Физическая культура» осуществляется в течение учебного года. Результаты текущего контроля фиксируются в ЭЖД и являются основанием для выставления годовой, итоговой отметки.

Текущая аттестация обучающихся проходящих спортивную и/или физическую подготовку в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, и/или физкультурно-спортивных организациях не проводится.

4.3. Промежуточная аттестация обучающихся по предмету «Физическая культура» по форме «Сводный урок физической культуры» осуществляется один раз в конце учебного года. Промежуточная аттестация включает в себя два раздела: (теоретический и практический), составленные в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами среднего общего образования. Теоретическая часть аттестации проводится в форме тестирования, а практическая часть в виде выполнения заданий по уровню физической подготовленности.

4.4. Промежуточная аттестация для обучающихся, проходящих спортивную и/или физическую подготовку в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, и/или физкультурно-спортивных организациях производится на основании справки, подтверждающей посещения занятий (Приложение 4).

4.5. Промежуточная аттестация обучающихся проходит с 01 апреля по 22 мая текущего учебного года. Условием зачета учебного предмета «Физическая

культура» является наличие сформированных знаний, умений, навыков по учебному предмету «физическая культура» у обучающихся.

4.6. Контрольно-измерительные материалы, качественные и количественные критерии оценки по каждой теме, модулю, курсу составляются учителями физической культуры Школы и согласовываются на заседании методического Совета (Приложение 3). Критерии оценивания

разрабатываются с учетом формы освоения учебного предмета, индивидуальных особенностей развития ребенка.

4.7. Школой осуществляется зачет результатов обучающимся:

- проходящим спортивную подготовку по выбранному виду спорта в соответствии с программой спортивной подготовки, разработанной на основании требований федеральных стандартов спортивной подготовки;
- являющимся призерами и победителями регионального и/или заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура»;
- являющимся призерами и победителями межрайонных и/или городских соревнований среди школьных спортивных клубов, мероприятий, включенных в Календарный план спортивно-массовых мероприятий с обучающимися, воспитанниками, студентами и педагогическими работниками образовательных организаций Департамента образования и науки города Москвы;
- успешно выполнившим нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на знак отличия соответствующей ступени.

5. Организация освоения учебного предмета «Физическая культура»

5.1. Основанием для перевода обучающегося на выбранную модель освоения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- заявление родителей (законных представителей) обучающегося о выборе формы обучения по предмету «физическая культура» (Приложение 2);
- справка из образовательной организации, в том числе осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, и/или физкультурно-спортивной организации (Приложение 4).

5.2. Для осуществления промежуточной и/или итоговой аттестации обучающихся родители (законные представители) предоставляют в Школу заявление о зачете результатов по учебному предмету «Физическая культура» (Приложение 3) и справку о результатах прохождения обучающимся спортивной и/или физической подготовки в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, и/или физкультурно-спортивных организациях (Приложение 4).

5.3. Решение о зачете результатов (об отказе в зачете) принимается по результатам прохождения промежуточной аттестации. Итоги зачета

результатов обучения фиксируются в электронном журнале, в личном деле обучающегося, вносятся в документ об образовании, справку об обучении.

5.4. Решение о зачете результатов (об отказе в зачете) доводится до сведения обучающегося и его родителей (законных представителей) в срок не позднее 22 мая текущего учебного года.

5.5. Обучающийся освобождается от посещения занятий по учебному предмету «Физическая культура» в Школе в течение периода посещения обучающимся занятий в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, и/или физкультурно-спортивных организациях приказом директора Школы.

## *Приложение 1*

### *Контрольно-измерительные материалы*

#### *10 класс **Вариант 1***

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?
  - а) Рим
  - б) Китай
  - в) Греция
  - г) Египет
  
2. Что обозначает 5 переплетенных между собой колец?
  - а) количество участников
  - б) единство 5 континентов
  - в) для красоты
  
3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек
- б) регулярное обращение к врачу
- в) физическую и интеллектуальную активность
- г) рациональное питание и закаливание

4. Рациональное питание обеспечивает:

- а) правильный рост и формирование организма
- б) сохранение здоровья
- в) высокую работоспособность и продление жизни
- г) все перечисленное

5. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

- а) из зоны нападения
- б) с любой точки площадки
- в) из зоны защиты
- г) с любого места внутри трех очковой линии

6. Сколько времени дается на подачу во время игры в волейбол?

- а) нет учета времени
- б) 5 секунд
- в) 3 секунды

7. Что делают с ядром в лёгкой атлетике?

- а) метают
- б) толкают
- в) бросают
- г) кидают

8. Шеренга - это ...

- а) строй, когда ученики стоят в затылок друг другу

б) строй, когда ученики стоят плечом друг другу

б) когда ученики стоят в кругу

9. Состав команды для игры в футбол:

а) 10 ч.

б) 11 ч.

в) 5 ч.

10. Сколько длится тайм в футболе?

а) 30 мин.

б) 20 мин.

в) 45 мин.

11. Заполни таблицу: выбери подходящее определение физического качества и вставь нужную букву во вторую колонку, подбери четыре физических упражнения, которые развивают каждое физическое качество, и запиши их в таблицу.

Физическое качество	Определение физического качества	Упражнения, развивающие физическое качество			
Гибкость					
Сила					
Быстрота					
Выносливость					
Ловкость					

а) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

б) способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению.

в) способность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия;

г) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

д) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

12. Вы занимаетесь конным спортом, выберите ваш спортивный комплекс на изображении и постройте в предложенной таблице маршрут (вело, пеший, общественным транспортом и т.д.) из школы до спорткомплекса.

А) Конноспортивный комплекс «Битца»



Б) Олимпийский центр имени Братьев Знаменских



В) «РЖД Арена»



Г) Ледовый дворец «Мегаспорт»



Построение маршрута	
Начальная точка маршрута	
Станция остановки/пересадки	
Конечная остановка	
Протяженность маршрута(время, расстояние)	

### ***Вариант 2***

1. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:
  - а) в Олимпии
  - б) в Спарте
  - в) в Афинах
  
2. Чем награждают олимпийских чемпионов в наше время?
  - а) пальмовыми ветвями
  - б) медалями
  - в) лавровыми венками
  
3. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
  - а) образ жизни

б) наследственность

в) климат

4. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

а) через рот и нос попеременно

б) через рот и нос одновременно

в) только через рот

г) только через нос

5. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

а) 3 минуты

б) 7 минут

в) 5 минут

г) 10 минут

6. Сколько человек от каждой команды может находиться на площадке во время игры в волейбол?

а) 6 чел.

б) 5 чел.

в) 7 чел.

7. Виды прыжков в легкой атлетике:

а) В длину, в высоту

б) Вниз, вверх, вперед

в) В глубину, в высоту, пятерной прыжок

8. Команда «На месте стой» выполняется:

а) на один счет

б) на два счета

в) на три счета

9. С какого расстояния от ворот пробивается пенальти в футболе?

а) 11 м

б) 10 м

в) 15 м

10. Как называется специальная обувь для игры в футбол?

а) сандалии

б) кеды

в) бутсы

11. Заполни таблицу: выбери подходящее определение физического качества и вставь нужную букву во вторую колонку, подбери четыре физических упражнения, которые развивают каждое физическое качество, и запиши их в таблицу.

Физическое качество	Определение физического качества	Упражнения, развивающие физическое качество			
Гибкость					
Сила					
Быстрота					
Выносливость					
Ловкость					

а) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

б) способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению;

в) способность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия;

г) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

д) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

12. Вы занимаетесь футболом, выберите ваш спортивный комплекс на изображении и постройте в предложенной таблице маршрут (вело, пеший, общественным транспортом и т.д.) из школы до спорткомплекса.

А) Конноспортивный комплекс «Битци»



Б) Олимпийский центр имени Братьев Знаменских



В) «РЖД Арена»



Г) Ледовый дворец «Мегаспорт»



Построение маршрута	
Начальная точка маршрута	
Станция остановки/пересадки	
Конечная остановка	
Протяженность маршрута(время, расстояние)	

*11 класс*

**Вариант 1**

1. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а) они имели мировую известность
- б) в них принимали участие атлеты со всего мира
- в) в период проведения игр прекращались войны
- г) они отличались миролюбивым характером соревнований

2. Как назывались победители древних олимпийских игр?

- а) чемпионами
- б) олимпиониками
- в) олимпийцами
- г) спортсменами

3. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а) ожог
- б) тепловой удар
- в) солнечный удар

4. Активный отдых — это:

- а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям
- б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности
- в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях

5. Сколько человек играют на площадке в баскетбол?

- а) 4
- б) 5
- в) 6

6. С чего начинается игра в волейбол?

- а) Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно желанию судьи
- б) Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи с правой стороны площадки
- в) Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию

7. Какая стандартная дистанция для марафона?

- а) 42 км 150 м
- б) 1 км 500 м

в) 700 м

8. Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке:

а) энергичное отталкивание ногами

б) опора головой о мат

в) круглая спина

г) прижимание к груди согнутых ног

9. Что показывает судья футболисту, удаляя его с поля?

а) кулак

б) красную карточку

в) желтую карточку

10. Как называется 11 метровый удар, назначаемый за нарушение в футболе?

а) пенальти

б) штрафной удар

в) свободный удар

11. Заполни таблицу: выбери подходящее определение физического качества и вставь нужную букву во вторую колонку, подбери четыре физических упражнения, которые развивают каждое физическое качество, и запиши их в таблицу.

Физическое качество	Определение физического качества	Упражнения, развивающие физическое качество			
Гибкость					

Сила					
Быстрота					
Выносливость					
Ловкость					

- а) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;
- б) способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению;
- в) способность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия;
- г) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- д) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

12. Вы занимаетесь легкой атлетикой, выберите ваш спортивный комплекс на изображении и постройте в предложенной таблице маршрут (вело, пеший, общественным транспортом и т.д.) из школы до спорткомплекса.

А) Конноспортивный комплекс «Битци»



Б) Олимпийский центр имени Братьев Знаменских



В) «РЖД Арена»



Г) Ледовый дворец «Мегаспорт»



Построение маршрута	
Начальная точка маршрута	
Станция остановки/пересадки	
Конечная остановка	
Протяженность маршрута(время, расстояние)	

## ***Вариант 2***

1. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
  - а) 5 лет
  - б) 4 года
  - в) 2 года
  - г) 3 года
  
2. Олимпиониками в Древней Греции называли:
  - а) жителей Олимпии
  - б) участников Олимпийских игр
  - в) победителей Олимпийских игр
  - г) судей Олимпийских игр
  
3. Основными источниками энергии для организма являются:
  - а) белки и минеральные вещества
  - б) углеводы и жиры
  - в) жиры и витамины
  - г) углеводы и белки
  
4. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:
  - а) учителя, проводящего урок
  - б) классного руководителя
  - в) своих сверстников по классу
  - г) школьного врача
  
5. Сколько шагов можно делать после ведения мяча в баскетболе?

- а) 3 шага
- б) 2 шага
- в) 1 шаг

6. Откуда выполняется подача мяча в волейболе?

- а) с любого места площадки
- б) из-за лицевой линии
- в) со штрафной линии

7. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- а) только один
- б) не больше двух
- в) не больше трех
- г) не имеет значения

8. Положение «основная стойка» - это стойка

- а) ноги на ширине плеч
- б) пятки и носки вместе
- в) пятки вместе, носки врозь

9. Засчитывается ли в футболе мяч, забитый игроком в свои ворота?

- а) да
- б) нет
- в) на усмотрение судьи

10. Как называется удар по мячу из угла поля в футболе?

- а) аут
- б) свободный удар
- в) угловой удар

11. Заполни таблицу: выбери подходящее определение физического качества и вставь нужную букву во вторую колонку, подбери четыре физических упражнения, которые развивают каждое физическое качество, и запиши их в таблицу

Физическое качество	Определение физического качества	Упражнения, развивающие физическое качество			
Гибкость					
Сила					
Быстрота					
Выносливость					
Ловкость					

- а) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;
- б) способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению;
- в) способность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия;
- г) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- д) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

12. Вы занимаетесь футболом, выберите ваш спортивный комплекс на изображении и постройте в предложенной таблице маршрут (вело, пеший, общественным транспортом и т.д.) из школы до спорткомплекса.

А) Конноспортивный комплекс «Битца»



Б) Олимпийский центр имени Братьев Знаменских



В) «РЖД Арена»



Г) Ледовый дворец «Мегаспорт»



Построение маршрута	
Начальная точка маршрута	
Станция остановки/пересадки	
Конечная остановка	
Протяженность маршрута(время, расстояние)	

### Физическое совершенствование 10 класс

Класс	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3*10 м, сек	7.3	8.0	8.2	9,7	10,1	10,8
2	Бег 30 м, секунд	4.4	5.1	5.2	5,4	5,8	6,2
3	Бег 1000м мин.	3,35	4,00	4,30			
4	Бег 500м мин				2,10	2,25	3.00
5	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
6	Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
7	Подтягивание на перекладине	11	9	4			

8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	9	4	-5	11	6	-7
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
11	Прыжок через скакалку, 30 сек. раз	65	60	50	75	70	60

#### Физическое совершенствование 11 класс

класс	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6
2	Бег 30 м, секунд	4.3	5.0	5.1	4.8	5.9	6.1
3	Бег 1000м.мин.	3,30	3,50	4,20			
4	Бег 500м. мин				2,10	2,2	2,5
5	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
6	Прыжки в длину с места	240	205	190	210	170	160

7	Подтягивание на перекладине	12	9	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	9	4	-5	11	6	-7
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Прыжок через скакалку, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

Приложение 2  
Директору ГБОУ  
Школа №1535 Сехину С.С.

от \_\_\_\_\_

телефон: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

### Заявление о переводе обучающегося

Прошу перевести моего ребенка \_\_\_\_\_

*(Ф.И.О., дата рождения)*

ученика (цу) \_\_\_\_\_ класса на освоение предмета  
«Физическая культура» в форме физкультурно-спортивной подготовки в  
образовательной организации, в том числе осуществляющей деятельность в  
области физической культуры и спорта, и/или физкультурно-спортивной  
организации.

С порядком аттестации по предмету ознакомлен(а).

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.

\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_/

*(подпись)*

*(расшифровка)*

Приложение 3

Директору ГБОУ

Школа №1535 Сехину С.С.

от \_\_\_\_\_

телефон: \_\_\_\_\_

email: \_\_\_\_\_

### Заявление

о зачете результатов по учебному предмету «Физическая культура»

Прошу зачесть результаты по учебному предмету «Физическая культура»

\_\_\_\_\_  
*(ФИО, дата рождения, обучающегося)*

обучающе(му)йся, проходяще(му)й спортивную подготовку, посещающе(му)й занятия физической культурой и спортом (наименование образовательной организации, образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, физкультурно-спортивной организации),

по программе \_\_\_\_\_  
*(наименование программы, занятий)*

при обучении в \_\_\_\_\_ классе ГБОУ Школа № 1535 в соответствии со справкой о результатах прохождения обучающимся спортивной и/или физической подготовки в образовательной организации, в том числе осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, и/или физкультурно-спортивной организации.

Представитель обучающегося: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
*(ФИО, паспортные данные (серия, номер, кем и когда выдан документ), адрес регистрации (места жительства), контактные данные телефон, эл. почта).*

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

