



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

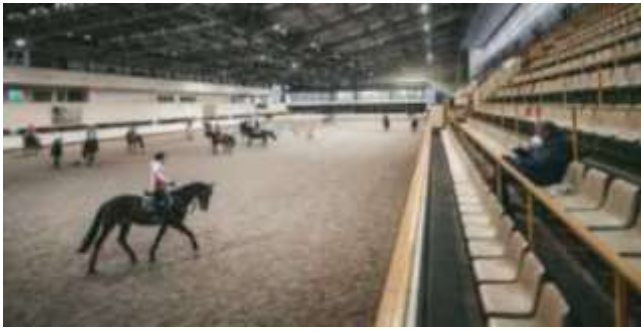
11. Заполни таблицу: выбери подходящее определение физического качества и вставь нужную букву во вторую колонку, подбери четыре физических упражнения, которые развивают каждое физическое качество, и запиши их в таблицу

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.

(подпись)

(расшифровка)

Приложение 4

**Справка
подтверждающая занятие обучающегося ГБОУ
«Школа № 1535» в физкультурно-спортивной организации**

Настоящим подтверждаем, что _____

(ФИО ребенка, дата рождения)

действительно занимается в _____
(наименование и адрес организации)

вид занятий _____

спортивный разряд (при наличии) _____

количество занятий/часов в неделю _____

Тренер : _____ / _____ /
подпись расшифровка подписи

Конт. телефон _____

« _____ » _____ 20__ г.

Представитель организации:

подпись расшифровка подписи

Конт. телефон _____

« _____ » _____ 20__ г.

М П