**ПАМЯТКА**

**для экстерна по учебному предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА за 10 класс**

1. **Содержание.**

1.Исторические основы физической культуры.

2.Теория и методика развития двигательных качеств

3. Базовые виды спорта школьной программы (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика).

4.Формы организации занятий в физическом воспитании.

**Обучающиеся должны знать:**

***Здоровый образ жизни:***

Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебой деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.

Характеризовать основные приёмы закаливания, определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

***Олимпийские знания:***

Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, иметь представление о содержании и правилах соревнований.

Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, иметь представление о Московской Олимпиаде – 1980 г. и об Олимпийских и Паралимпийских играх Сочи – 2014 г.

***Техника безопасности:***

Руководствоваться правилами поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и от погодных условий

Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

***Общие знания по теории и методике физической культуры:***

Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями, характеризовать основные физические качества: сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость.

Иметь представления о технических и тактических действиях в спортивных играх, изучаемых школьной программой, знать историю возникновения спортивных игр.

Лыжная подготовка.

1. **Учебник.**

Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций (базовый уровень)/В.И.Лях. – 6-е издание. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.

1. **Форма проведения промежуточной аттестации тест + сдача нормативов (практическая часть).**
2. **Критерии выставления оценок.**

**Оценивание тестовых работ**

Оценка «5» ставится в том случае, если обучающийся выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; допустил не более 20 % неверных ответов (верно выполнено не менее 80 %).

Оценка «4» ставится, если выполнены требования к отметке «5», но допущены ошибки (выполнено 60-79 % работы от общего количества заданий).

Оценка «3» ставится, если обучающийся выполнил работу в полном объеме, верные ответы составляют от 40% до 59% ответов от общего числа заданий; если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить оценку.

Оценка «2» ставится, если работа, выполнена полностью, но количество правильных ответов 0 - 39% от общего числа заданий; работа выполнена не полностью и объем правильно выполненной части работы не превышает 39% от общего числа заданий.

**Практическая часть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **контрольные упражнения** | **показатели** | | | | | | |
| **учащиеся** | **юноши** | | | | **девушки** | | |
| **оценка** | | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Челночный бег 4x9  м, сек | | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| Прыжки  в длину с места | | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| Подтягивание на высокой перекладине (по выбору) | | 12 | 10 | 7 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре (по выбору) | | 32 | 27 | 22 | 14 | 12 | 10 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине ( по выбору) | | - | - | - | 20 | 15 | 10 |
| Наклон  вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (ниже уровня скамьи см) | | 13 | 7 | 5 | 14 | 10 | 6 |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | | 65 | 60 | 50 | 65 | 60 | 50 |