**ПАМЯТКА**

 **для экстерна по учебному предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА за 11 класс**

1. **Содержание.**

 ***Физическая культура и основы здорового образа жизни***

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

 ***Оздоровительные системы физического воспитания.***

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

 ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

 ***Прикладная физическая подготовка***

 Страховка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. 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 |