

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования администрации города Воткинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 15
имени Героя Советского Союза Василия Михайловича Михайлова"
города Воткинска Удмуртской Республики
МБОУ СОШ № 15

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения
Протокол №1 от 27 августа
2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №15

Н.Н.Сюрсина
Приказ № 197-ос от 27 августа
2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5658734)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10 – 11 классов

Воткинск 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья,

особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной

направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации

содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальной скоростью. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и движущуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от

пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

п/п	№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Реализация воспитательного потенциала с учетом РП воспитания
			о	Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	1.	Физическая культура как социальное явление	1	0	РЭШ (resh.edu.ru)	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2	1.	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	0	РЭШ (resh.edu.ru)	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, «Правила внутреннего распорядка обучающихся»;

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
1	2.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	2	0	РЭШ (resh.edu.ru) Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, уроков-путешествий, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1	1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	РЭШ (resh.edu.ru) Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

1	2.	Модуль «Спортивные игры». Футбол	11	1	РЭШ (resh.edu.ru)	Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности.
2	2.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	1.25	РЭШ (resh.edu.ru)	Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности.
3	2.	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	13	1.25	РЭШ (resh.edu.ru)	Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности.
Итого по разделу			34			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность						
1	3.	Модуль «Плавательная подготовка»	0	0	РЭШ (resh.edu.ru)	
Итого по разделу			0			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»						
1	4.	Спортивная подготовка	18	1.75	РЭШ (resh.edu.ru)	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию

					учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	
2	4.	Базовая физическая подготовка	10	1.5	РЭШ (resh.edu.ru)	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
Итого по разделу			28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	6.75	0	

11 КЛАСС

п/п	№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Реализация воспитательного потенциала с учетом РП воспитания
			Всего	Контрольные работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	1.	Здоровый образ жизни современного человека	1	0	РЭШ (resh.edu.ru)	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2	1.	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	1	0	РЭШ (resh.edu.ru)	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и

					самоорганизации, «Правила внутреннего распорядка обучающихся»;	
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности						
1	2.	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	1	0	РЭШ (resh.edu.ru)	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, уроков-путешествий, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
2	2.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1	0	РЭШ (resh.edu.ru)	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, уроков-путешествий, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат

					школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.	
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1	1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	РЭШ (resh.edu.ru)	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
Итого по разделу		4				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
1	2.	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8	1	РЭШ (resh.edu.ru)	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися

					требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2	2. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	1.25	РЭШ (resh.edu.ru)	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
3	2. Модуль «Спортивные игры». Волейбол	13	1.5	РЭШ (resh.edu.ru)	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению

						их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
Итого по разделу			31			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность						
1	3.	Модуль «Атлетические единоборства»	4	0.5	РЭШ (resh.edu.ru)	
Итого по разделу			4			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»						
1	4.	Спортивная подготовка	13	1.5	РЭШ (resh.edu.ru)	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2	4.	Базовая физическая подготовка	12	1	РЭШ (resh.edu.ru)	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками,

					способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
Итого по разделу		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.75	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

п/п	Тема урока	Количество часов			Да та изучения	Электрон ные цифровые образовательные ресурсы
		го	Все	Контр ольные работы		
	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.		1	0		РЭШ (resh.edu.ru)
	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье. Основы организации образа жизни современного человека		1	0		РЭШ (resh.edu.ru)
	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой		1	0		РЭШ (resh.edu.ru)
	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей		1	0		РЭШ (resh.edu.ru)
	Техническая подготовка в футболе		1	0		РЭШ (resh.edu.ru)
	Тактическая подготовка в футболе		1	0.25		РЭШ (resh.edu.ru)
	Правила техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м или 100м		1	0.25		РЭШ (resh.edu.ru)
	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол		1	0		РЭШ (resh.edu.ru)

	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
0	Правила техники выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
1	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
2	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
3	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
4	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
5	Тренировочные игры по мини-футболу	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
6	Техника судейства игры футбол	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
7	Организация и планирование занятий тренировкой. Комплекс упражнений атлетической и аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
8	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером и коррекции осанки	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
9	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
	Тактическая подготовка в	1	0			РЭШ

0	баскетболе					(resh.edu.ru)
1	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
2	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
3	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
4	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
5	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
6	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
7	Тренировочные игры по баскетболу	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
8	Участие в соревнованиях по баскетболу	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
9	Техника судейства игры баскетбол	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
0	Техническая подготовка в волейболе	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
1	Тактическая подготовка в волейболе	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
2	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
3	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
4	Лыжная подготовка. Спортивная подготовка (СПФ) по избранному виду спорта	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
	Развитие силовых способностей	1	0.25			РЭШ

5	средствами игры волейбол					(resh.edu.ru)
6	Лыжная подготовка. Спортивная подготовка (СПФ) по избранному виду спорта	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
7	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
8	Лыжная подготовка. Спортивная подготовка (СПФ) по избранному виду спорта	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
9	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
0	Лыжная подготовка. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
1	Совершенствование техники нападающего удара	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
2	Лыжная подготовка. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
3	Совершенствование техники одиночного блока	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
4	Лыжная подготовка. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
5	Совершенствование тактических действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
6	Лыжная подготовка. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0.5			РЭШ (resh.edu.ru)
7	Тренировочные игры по волейболу	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)

8	Лыжная подготовка. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
9	Участие в соревнованиях по волейболу	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
0	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5км	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
1	Техника судейства игры волейбол	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
2	Лыжная подготовка. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
3	Знания о ГТО	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
4	Судейство соревнований	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10	1	0.5			РЭШ (resh.edu.ru)
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0.5			РЭШ (resh.edu.ru)
8	Судейство соревнований	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)

9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
0	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м или на 100 м	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000м или 3000м	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:Бег на 2000м или 3000м	1	0.5			РЭШ (resh.edu.ru)
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700г(ю)	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
7	Участие в соревнования по легкой атлетике	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
8	Фестиваль "Мы готовы к ГТО!" (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)6 ступени	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)

ОБЩЕЕ ПРОГРАММЕ	КОЛИЧЕСТВО	ЧАСОВ	ПО	68	6.5	0	
--------------------	------------	-------	----	----	-----	---	--

11 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов			Да та изучения	Электрон ные цифровые образовательные ресурсы
		го	Все	Контр ольные работы		
	Адаптация организма и здоровье человека		1	0		РЭШ (resh.edu.ru)
	Физическая культура и продолжительность жизни человека		1	0		РЭШ (resh.edu.ru)
	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Оказание первой помощи при вывихах и переломах. Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах		1	0		РЭШ (resh.edu.ru)
	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели. Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Синхрогимнастика «Ключ»		1	0		РЭШ (resh.edu.ru)
	Массаж как форма оздоровительной физической культуры. Банные процедуры		1	0		РЭШ (resh.edu.ru)
	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита		1	0		РЭШ (resh.edu.ru)
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м		1	0.25		РЭШ (resh.edu.ru)
	Техническая подготовка в футболе		1	0		РЭШ (resh.edu.ru)

	Тактическая подготовка в футболе	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
0	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0.5			
1	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
2	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
3	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
4	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
5	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
6	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
7	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
8	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
9	Техническая подготовка в баскетболе	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
0	Техническая подготовка в баскетболе	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
1	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
2	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)

3	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
4	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
5	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
6	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
7	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
8	Тренировочные игры по баскетболу	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
9	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Самостраховка, техника стоек и захватов	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
0	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Самостраховка, техника стоек и захватов	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
1	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
2	Развитие силовых и координационных способностей средствами атлетических единоборств	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
3	Лыжная подготовка. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
4	Техническая подготовка в волейболе	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
	Лыжная подготовка. Спортивная	1	0			РЭШ

5	подготовка (СФП) по избранному виду спорта					(resh.edu.ru)
6	Тактическая подготовка в волейболе	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
7	Лыжная подготовка. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
8	Общефизическая подготовка в волейболе	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
9	Лыжная подготовка. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
0	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
1	Лыжная подготовка. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
2	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
3	Лыжная подготовка. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
4	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
5	Лыжная подготовка. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0.5			РЭШ (resh.edu.ru)
6	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
7	Лыжная подготовка. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)

8	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0.5			РЭШ (resh.edu.ru)
0	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0.5			РЭШ (resh.edu.ru)
1	Лыжная подготовка. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
2	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
3	Участие и судейство соревнований по волейболу	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
4	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
5	Тренировочные игры по волейболу	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
6	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0.5			РЭШ (resh.edu.ru)
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0.25			РЭШ (resh.edu.ru)
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)

	из вися на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
0	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0.5			РЭШ (resh.edu.ru)
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	1			РЭШ (resh.edu.ru)
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
7	Участие в соревнованиях по легкой атлетике	1	0			РЭШ (resh.edu.ru)
8	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней)	1				РЭШ (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	6.5	0		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура; базовый уровень, 10-11 класс/ Лях В.И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех 10-11 класс/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Комплексная программа физического воспитания. Учебник и пособие Физическая культура 10-11 класс Лях В.И.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ
(resh.edu.ru)

Контрольно- измерительный материалы
Контрольные нормативы и испытания
по физической культуре для учащихся средней школы 10-11 классы
(на основе федеральной комплексной программы физического
воспитания учащихся: авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич 2017г.)

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.Лях, А.А.Зданевич 2017 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура основной школы 5 - 9 классы (автор А.П.Матвеев 2016 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках. (см. таблицы).

Инструкция по выполнению работы

Контрольная работа по физической культуре для учащихся 10-11-х классов
Рекомендации по организации и проведению контрольной работы

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (группа А и группа Б).

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки российской федерации, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Учащиеся, относящиеся к основной группе для занятий физической культурой сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Оценка предметного результата освоение программы с учетом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предлагается выделение базового и повышенного уровня.

Контрольная работа по физической культуре состоит из двух частей: практической и теоретической.

За выполнение практической части выставляется аттестационная оценка на основании полученных результатов.

Полугодовая
контрольная работы 10класса

Общая цель проведения работы

Цель – определение уровня (степени) сформированности планируемых результатов по предмету «Физическая культура» у учащихся 10 класса.

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов является проведение годовой контрольной работы у учащихся по предмету «Физическая культура».

Структура работы

Каждый вариант проверочной работы включает в себя 20 заданий, различающихся формами и уровнями сложности. В проверочной работе представлены задания с разными типами ответов:

- 1) задания с кратким ответом (4, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19);
- 2) задания на установление хронологических событий (3);
- 3) задания с выбором правильных ответов из предложенного списка (1, 5, 6, 7, 9, 10);
- 4) задания на перечисление спортивных и физкультурных терминов (18,20);
- 5) задания на отрицание или соглашение (2,15).

Соотношение заданий базового и повышенного уровней составляет соответственно 75% (задания с 1 по 15) и 25% (задания с 16 по 20).

Распределение заданий КИМ по содержанию и позициям кодификатора

В заданиях 1, 3, 4,15 проверяются знания об истории древних Олимпийских игр, становлении современного олимпийского и паралимпийского движения, символики и ритуалов Олимпийских игр.

Задание 2, 16, 17 проверяет умение определять базовые понятия и термины физической культуры.

Задание 5 проверяет знания характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

Умения руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями проверяются в заданиях 6 и 7.

В заданиях 8, 18 проявляются умения характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.

Знания правил проведения соревнований по спортивным играм, жестов судей, размеров спортивных площадок проверяются заданиями 9, 11, 12,13.

В задании 10 проверяется умение проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Умения выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы проверяется в задании 14.

Знания истории физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК проверяются в задании 19.

В задании 20 проверяется знание волейболатерминологии.

2.4 Продолжительность работы

На выполнение контрольной работы в 10 классах отводится 40 минут.

2.5 Система оценивания в целом, отдельных заданий

Каждое из заданий 1, 5, 6, 7, 9, 10 считается выполненным верно, если правильно выбран один вариант ответа из предложенных, и оценивается в 1 балл.

В заданиях 2 и 15 необходимо согласиться или не согласиться с предложенным утверждением. Правильный ответ – 1 балл.

В задании 3 необходимо правильно выстроить хронологическую последовательность.

Правильная последовательность оценивается в 1 балл.

Каждое из заданий 4, 8, 11, 12, 13, 14 предполагает знание спортивной и физической терминологии. Ответ считается правильным и оценивается в 1 балл, если правильно записано слово или словосочетание.

Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла,

перечисление от 50% до 99% - в 1 балл, менее 50% - 0 баллов.

Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

Способ определения итоговой оценки

Каждое верно выполненное задание с 1 по 15 оценивается 1 баллом. Задание считается выполненным верно, если ученик дал верный ответ: записал правильное слово или словосочетание, выбрал правильный вариант ответа из предложенных, расположил в хронологической последовательности элементы.

Выполнение заданий с 16 по 20 оценивается от 0 до 2 баллов: 2 балла ставится за полностью правильный ответ, 1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа, перечисление ответов от 50% до 100%, 0 баллов – ответ неправильный, перечисление ответов менее 50%.

Определение итоговой оценки за итоговую контрольную работу (промежуточную аттестацию) осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл за выполнение работы – 25.

% выполнения от	Количество баллов	Цифровая
максимального балла		отметка
90 - 100	21 – 25	5
70 – 89	16 – 20	4
35 – 69	9 – 15	3
16 – 34	4 – 8	2
0 – 16	0 – 3	1

Полугодовая контрольная работа по физической культуре 10 класс

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Вариант 1

1) Русские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх...

а) 1924 г б) 1920 г в) 1912 г г) 1908 г

2) Кто из русских спортсменов впервые стал Олимпийским чемпионом и в каком виде спорта

- | | |
|-------------------------|-----------|
| а) Л.Скобликова | 1. |
| Фигурное катание | |
| б) Г.Кулакова | 2. Борьба |
| в) Н.А.Панин-Коломенкин | 3. |
| Хоккей | |
| г) В.Кузнецов | 4. |
| Лыжные гонки | |

3) Под физической культурой понимается:

- а) часть культуры общества и человека; б) процесс развития физических способностей;
в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

4) Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) координации движений; б) техники движений; в) быстроты реакции; г) скоростной силы.

5) Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- а) заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
б) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
в) регулярно заниматься физическими упражнениями
г) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

6) Сколько основных игроков, входят в состав команды по баскетболу?

- а) Шесть
б) Семь
в) Пять
г) Один

7) Что такое физическое упражнение?



а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

б) двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека.

в) определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.




8) **В баскетболе запрещены:**


а) игра руками; б) игра ногами; в) игра под кольцом; г) броски в кольцо.

9) **Определите вид подъема, изображенного на рисунке.**

а) подъем «елочкой» б) подъем скользящим шагом в) подъем «лесенкой»
г) подъем ступающим шагом

10) **Стрелками
определить правильное
название жестов судьи по
футболу.**

 <p>1.</p>	<p>а) Тайм- аут</p>
 <p>2.</p>	<p>б) Гол</p>
<p>3.</p>	<p>в) Нарушение</p>
 <p>4.</p>	<p>г) Начало игры</p>
<p>5.</p>	<p>д) Штрафной удар</p>

 <p>6.</p>	<p>е) Карточка</p>
---	--------------------

11)

Как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже уровня хвата:

а) вис; б) упор ;в) хват.

12)

Как правильно перемещаются на подачу игроки из зоны в зону при игре в волейбол:

а)против хода часовой стрелки; б) по желанию; в) по ходу часовой стрелки.

13)

С чего начинается игра в баскетболе...

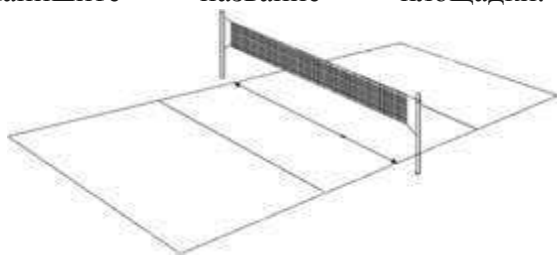
а) игра начинается с команды которая старше б) игра начинается с разыгрывания мяча в центральном круге

в) игра начинается с ударов

1

4)

Напишите название площадки. Опишите все линии и



размеры

площадки.

15) **Прыжковые упражнения на одной или двух ногах для совершенствования прыгучести и силы ног, обозначаются как...**

16) **Марафон – это бег на дистанцию:**

а) 42км;б) 41км;в) 42 км195м;г) 41 км905м.

17) **Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?**

а) Стр
аховкой б) В
ниманием в)
Опасность г)
Объяснение
м

18) **Освоение двигательного действия следует начинать с...**

а) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;

б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;

в) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;

г) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

19) Перечислить спортивные сооружения Уфы.

20) Написать все виды спорта в городе Уфа

Вариант № 2

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.
Желаем успеха!

1. В каком году был создан Международный олимпийский комитет?

а) в 1896 году ; б) в 1911 году ; в) в 1894 году; г) в 1908 году.

2. Первым Президентом Международного Олимпийского Комитета был избран...

а) Анри

де

Байе-

Латур.

б) Деме

триус

Викелас. в) Пь

ер де

Кубертен. г) М

ишель Бреаль.

3. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

а) затылком, ягодицами, пятками б) лопатками, ягодицами, пятками в) затылком, спиной, пятками г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

4. Авторство олимпийского девиза «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ» принадлежит...

а) Деметриусу Викеласу . б) Анри Дидону. в) Аристотелю . г) Жан Жаку Руссо.

5. Назовите три основных типа телосложения:


1. Нормостеник

2. Астеник

3.



Гиперстеник

a)	b) 	c)
----	---	----

6. Укажите количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения золотого значка IV ступени комплекса ГТО:

- a) 6
- b) 7
- c) 8
- d) 9

7. Факел олимпийского огня современных игр зажигается...

- a) у подножия горы Олимп (Греция).
- b) на Олимпийском стадионе в Афинах.
- c) на Олимпийском стадионе города, принимающего Игры.
- d) в Олимпии под эгидой МОК.

8. Основой методики воспитания физических качеств является...

- a) выполнение физических упражнений
- b) возрастная адекватность нагрузки.
- c) обучение двигательным действиям.
- d) постепенное повышение силы воздействия.

9. Вам представлен спортивный инвентарь. Напишите их правильные названия:



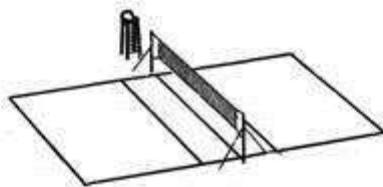
10. При выполнении упражнений, вдох не следует делать вовремя:

- a) вращений и поворотов тела;
- b) возвращения в исходное положение после наклона;
- c) ходьбы на носках;
- d) прогибания туловища назад.

11. Физические качества – это:

- a) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.
- b) врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обуславливающие физическую активность человека.
- c) комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности.
- d) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

12.



Напишите название площадки. Опишите все линии и размеры площадки.

13. Поддача мяча в волейболе считается правильной, если она выполнена...

- a) игроком задней линии.
- b) ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе.
- c) в левом или правом углу площадке.
- d) через пять секунд после свистка судьи.

14. Различают три группы способов лыжных ходов:

- a) попеременные;

b)



комбинированные;

- c) одновременные;
- d) прямолинейные.

15. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

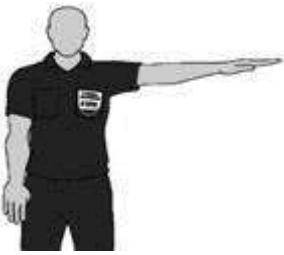


- a) Страховкой
- b) Вниманием
- c) Опасность
- d) Объяснением
- e)

16. Во время первых занятий, ориентированных на повышение абсолютной силы, величина отягощений должна составлять не менее % от максимального веса, который может поднять занимающийся.

- a) 10-20b) 30-40c) 50 –60d) 60 –70

17. Стрелками определить правильное название жестов судьи по футболу.

<p>1.</p>	<p>a) Тайм- аут</p>
	<p>b) Гол</p>

3.	с) Нарушение
	d) Начало игры
	е) Штрафной удар
	f) Карточка

18. Упражнения «на координацию» целесообразно выполнять в...

- a) подготовительной части занятия.
- b) начале основной части занятия.
- c) середине основной части занятия.
- d) конце основной части занятия.
- e) занятии.

19. Назовите паралимпийского чемпиона Республики Башкортостан...

20. Ошибка при выполнении гимнастического упражнения, прекращение действия, не предусмотренное программой, обозначается как...

Ключи Вариант 1

1. Б
2. Б
3. Б
4. Г
5. В
6. А
7. Б
8. В
9. В
10. А

11. 1.Д

2.З

3.А

4.В

5.Ж

6.Б

7.Г

8.Е

12. Г

13. Б

14. Баскетбольная площадка. 2 боковые линии, 2 лицевые линии, средняя линия, 2 3-х очковые линии. 2 штрафные линии. 25x15

15. А

16. Аэробная выносливость — способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Аэробная система использует кислород для превращения углеводов в источники энергии. При длительных занятиях в этот процесс вовлекаются также жиры, частично, белки, что делает аэробную тренировку почти идеальной для потери жира.

Скоростная выносливость — способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках.

Силовая выносливость — способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера. Силовая выносливость показывает насколько мышцы могут создавать повторные усилия и в течение какого времени поддерживать такую активность.

Скоростно-силовая выносливость — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

Гибкость — способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счёт эластичности мышц, сухожилий и связок. Хорошая гибкость снижает риск травмы во время выполнения упражнений.

Быстрота — способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление.

Динамическая мышечная сила — способность к максимально быстрому (взрывному) проявлению усилий с большим отягощением или собственным весом тела. При этом происходит кратковременный выброс энергии, не требующий кислорода, как такового. Рост мышечной силы часто сопровождается увеличением объёма и плотности мышц —

«строительством» мышц. Помимо эстетического значения увеличенные мускулы менее подвержены повреждениям и способствуют контролю веса, так как мышечная ткань требует калорий больше, чем жировая, даже во время отдыха.

Ловкость — способность выполнять координационно-сложные двигательные действия.

17. Сердце

18. А

19. А

20. Свободный защитник, имеющий право замещать любого игрока на задней линии; среди прочих правил, регулирующих действия либеро, есть такие: он не может подавать, блокировать и совершать атакующий удар, если мяч находится выше сетки; его форма должна отличаться по цвету от формы других членов команды.

Вариант №2

1. Б,В,Е,Ж,З

2. В

3. Б

4. В

5. 1.Б

2.А

3.Г

4.В

6. А

7. Б

8. В

9. В

10. Г

11. Г

12. Баскетбольная площадка. 2 боковые линии, 2
лицевые линии, средняя линия, 2 3-х очковые линии. 2
штрафные линии. 25x15

13. В

14. Г

15. В

16. В

17. Б

18. 1.Д

2.З

3.А

4.В

5.Ж

6.Б

7.Г

8.Е

19. А.Сила

Б.В

ыносливос

ть

В.Гибкост

ь

Г.Скорость

Д.Координ

ация

20. Приём защиты, с помощью которого преграждается
путь мячу, идущему от соперника. Осуществляется выносом
любой части тела выше верхнего края сетки, но высота
контакта с мячом может быть любой.

– *групповой (коллективный)*: блок, выполняемый двумя или
тремя игроками.

– *уступом*: игрок четвертой зоны находится в
метре от сетки и отвечает за оборону на всей сетке, помогая
партнерам перекрыть атаку на всех направлениях.

Годовая контрольная работы 10класс

Общая цель проведения работы

Цель – определение уровня (степени) сформированности планируемых
результатов по предмету «Физическая культура» у учащихся 10 класса.

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов является проведение годовой контрольной работы у учащихся по предмету «Физическая культура».

Структура работы

Каждый вариант проверочной работы включает в себя 20 заданий, различающихся формами и уровнями сложности. В проверочной работе представлены задания с разными типами ответов:

- б) задания с кратким ответом (4, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19);
 - 7) задания на установление хронологических событий (3);
 - 8) задания с выбором правильных ответов из предложенного списка (1, 5, 6, 7, 9,10);
 - 9) задания на перечисление спортивных и физкультурных терминов (18,20);
 - 10) задания на отрицание или соглашение (2,15).

Соотношение заданий базового и повышенного уровней составляет соответственно 75% (задания с 1 по 15) и 25% (задания с 16 по20).

Распределение заданий КИМ по содержанию и позициям кодификатора

В заданиях 1, 3, 4,15 проверяются знания об истории древних Олимпийских игр, становлении современного олимпийского и паралимпийского движения, символики и ритуалов Олимпийских игр.

Задание 2, 16, 17 проверяет умение определять базовые понятия и термины физической культуры.

Задание 5 проверяет знания характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

Умения руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями проверяются в заданиях 6 и 7.

В заданиях 8, 18 проявляются умения характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.

Знания правил проведения соревнований по спортивным играм, жестов судей, размеров спортивных площадок проверяются заданиями 9, 11, 12,13.

В задании 10 проверяется умение проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Умения выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы проверяется в задании 14.

Знания истории физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК проверяются в задании 19.

В задании 20 проверяется знание волейболатерминологии.

Годовая контрольная работа 10 класс

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Вариант №1

1. Международный Олимпийский комитет был создан в:

а. Олимпии; б. Париже; в.

Люцерне; г. Лондоне.

2. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

а. переоценивают свои возможности,
б. следуют указаниям преподавателя,
в. владеют навыками выполнения движений, г. не умеют владеть своими эмоциями.

3. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

а. две попытки на каждой высоте, б. три попытки на каждой высоте, в. одна попытка на каждой высоте, г. четыре попытки на каждой высоте.

4. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

а. кроль на спине,
б. кроль на груди,
в. баттерфляй (дельфин),
г. брасс.

5. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а. 5,
- б. 10,
- в. 6,
- г. 7.

6. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а. охладить ушибленное место,
- б. приложить тепло на ушибленное место,
- в. Наложить шину,
- г. обработать ушибленное место йодом.

7. Осанкой называется:

- а. силуэт человека,
- б. привычная поза человека в вертикальном положении,
- в. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г. пружинные характеристики позвоночника и стоп.

8. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а. техникой бега,
- б. скоростью бега,
- в. местом проведения занятий,
- г. работой рук.

9. Результатом физической подготовки является:

- а. физическое развитие;
- б. физическое совершенство;
- в. физическая подготовленность;
- г. способность правильно выполнять двигательные действия.

10. Гиподинамия – это следствие:

- а. понижения двигательной активности человека;






- б. повышения двигательной активности человека;
- в. недостатка витаминов в организме;
- г. чрезмерного питания.

нехватки

11. Определить правильное название жестов судьи по Баскетболу:

1. 	а. Задержка мяча
2. 	б. Умышленная игра ногой
3. 	в. Нарушение правил 3-х секунд
4. 	г. Мяч за пределами площадки

 <p>5.</p>	<p>д. Пробежка</p>
---	--------------------

<p>6.</p>	<p>е. Спорный бросок</p>
 <p>7.</p>	<p>ж. Нарушение правил 24-х секунд</p>
 <p>8.</p>	<p>з. Неправильное ведение</p>

12. Туфли для бега называются:

а.кеды; б.пуанты; в.чешки; г.шиповки.

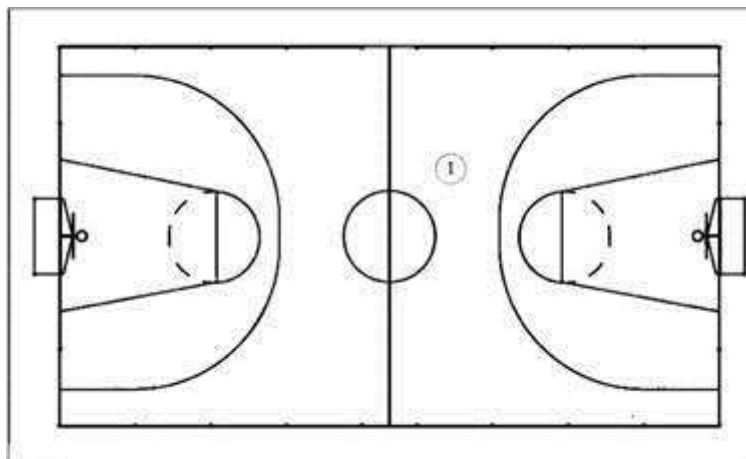
13. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...

а.С низкого старта

б. С высокого старта в

. С полунизкого
старта г. Из
положения «упор
лёжа»

14. Напишите название площадки. Распишите линии спортивной площадке.



15. Кто из уральских спортсменов получил спортивное прозвище «Уральская Молния». Обведи букву с правильным ответом.

А



Б



В



Г

Лидия Скобликова Ольга Иванова Елена Елисеева Екатерина Гамова

16. Перечислите характеристики уровня физического развития, которые Вы используете для контроля собственного состояния.

17. Как ты думаешь, что в организме человека сравнивают с мощным неуправляемым насосом? _____.

18. Какие игры можно считать национальными играми жителей Урала?

- а. Русская Лапта ; б. Дагестанская игра «Шапка канатоходца»; в. Чувашская игра «Хищник в море»;
- г. Башкирская игра «Волк и зайцы».

19. Посмотри внимательно и выбери фотографию выдающейся Уральской спортсменки. Обведи букву с правильным ответом.

А

Б

В

Г



20. Дайте определение Волейбольному термину «Либеро»

Годовая контрольная работа 10 класс

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Вариант № 2

1. Пентатлон в программе древних Олимпийских игр включал соревнования по...

- а. кулачному бою,
- б. прыжкам в длину,
- в. бегу,
- г. стрельбе и з лука,
- д. верховой езде,
- е. метанию копья,

ж.

борьбе,
з. метанию диска.

2. В какой стране и в каком году состоялись первые зимние Олимпийские игры?

а. Греция, 1924г.б. Швейцария, 1928г. в. Франция, 1924г.г.Франция, 1928г.

3. Центральная нервная система образована:

а.нервами, отходящими от головного и
спинного мозга б. головным и
спинным мозгом
в.головным, спинным мозгом и нервами,
отходящими от него
г. промежуточным средним,
продолговатым мозгом

4. Кто изобрел игру баскетбол?

а.Хольгер
Нильсен б.



К

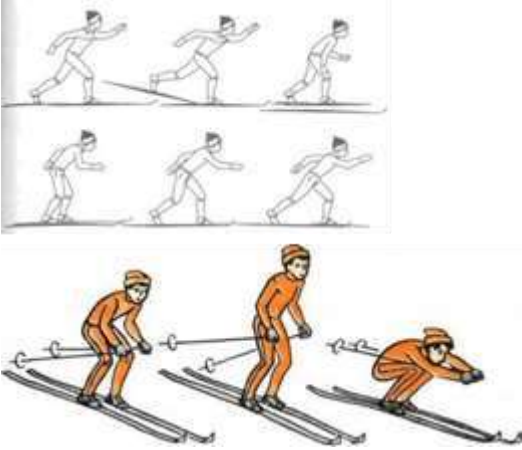
онрад Кох
в.Джеймс
Нейсмитг

.г Ульм Морган

5.

В этой таблице изображены упражнения на лыжах. Посмотри на картинки и соедини стрелочками упражнение с его названием.

 <p>1.</p>	А. Скользящий шаг
 <p>2.</p>	Б. Торможение «плугом»

 <p>3.</p>	<p>В. Подъем в горку «лесенкой»</p>
<p>4.</p>	<p>Г. Спуск с горы в разных стойках</p>

6. Когда были изданы первые официальные правила баскетбола?

- а. в1894г.б.
в1895гв. в1899г.г. в1908г.

7. Какова продолжительность перерыва между таймами для юношеских команд в гандболе?

- а.10мин б.25мин в.15минг. 20мин

8. Где и когда состоялся первый чемпионат мира по футболу?

- а.Лондон, 1908г. б.Париж,
1924г. в.Стокгольм,1912г.г.Лос-Анджелес,1932г.

9. В каком году в программу Олимпийских игр был включен волейбол?

- а.в1960г.б.в1956г.в. в1964г.г. в1968г.

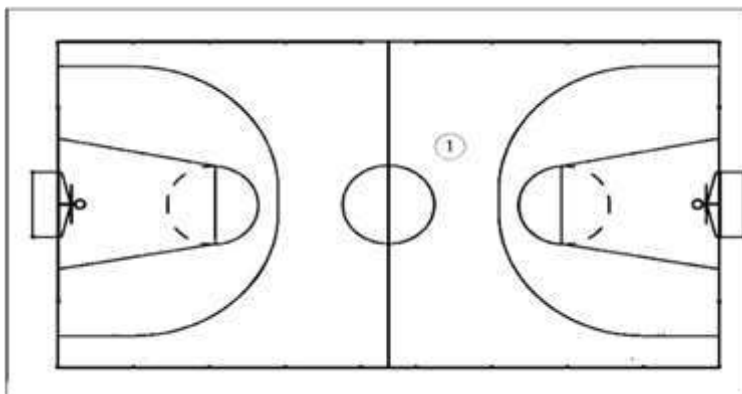
10. Какое упражнение не входит в комплекс для развития силы и силовой выносливости?

- а.упражнение с гантелями б.сгибание и разгибание рук в упоре лежа в.
подтягивание в висе
г.мост из положения лежа на спине

11. Какие фазы выделяются в технике прыжка в высоту?

- а.разбег, переход через планку, приземление
б.отталкивание, переход через планку, снижение скорости,
приземление в. отталкивание, переход через
планку,приземление
г. разбег, отталкивание, переход через планку, приземление

12. Напишите название площадки. Распишите линии спортивной площадке.



13. Кто из советских лыжников завоевал больше всех олимпийских наград разного достоинства?

- а. Любовь Козырева б. Николай Зимятов в. Раиса Сметанина
г. Вячеслав Веденин

14. Какой вид плавания является самым давним?

- а. кроль на груди б. кроль на спине



- в. баттерфляй г. брасс

15. Какова цель утренней гимнастики?

- а. закаливание организма б. снижение переизбытка энергии
в. ускорение полного пробуждения организма г. приятное времяпровождение

16. Какой вид торможения на коньках не применяется конькобежцами?




- а. торможение плугом
б. торможение полуоборотом
в. торможение зубчиком конька
г. упор в лед внутренним ребром конька выставленной вперед ноги



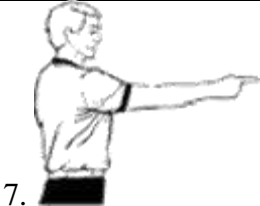
17. В какой стране состоялся первый официальный чемпионат мира по бадминтону?

а.Франция б.Швеция в.Англия г.США

18.

Определить правильное название жестов судьи по Баскетболу:

 <p>1.</p>	а. Задержка мяча
 <p>2.</p>	б. Умышленная игра ногой
 <p>3.</p>	в. Нарушение правил 3-х секунд
 <p>4.</p>	г. Мяч за пределами площадки

 <p>5.</p>	<p>д. Пробежка</p>
 <p>6.</p>	<p>е. Спорный бросок</p>
 <p>7.</p>	<p>ж. Нарушение правил 24-х секунд</p>

Занятия физической культурой направлены на развитие физических качеств. Существует 5 основных физических качеств: сила, быстрота, координация, гибкость и выносливость. Внимательно прочитай определение и закончи его:

а. способность человека выполнять движения за счет максимального напряжения мышц это...

б.способность человека долго выполнять физические упражнения без сильного утомления это...

в.способность человека выполнять разнообразные движения телом легко и свободно (наклоняться назад или вперед, выполнять вращательные движения) это...

г.Способность человека выполнять движения с максимальной скоростью это... д. способность человека совершать точные и сложные движения это...

19. Дайте определение Волейболному термину«Блок»

Полугодовая контрольная работа по предмету «Физическая культура»

11 класс

Общая цель проведения работы

Цель – определение уровня (степени) сформированности планируемых результатов по предмету «Физическая культура» у учащихся 11 класса.

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов является проведение контрольной работы у учащихся по предмету «Физическая культура».

Структура работы

Каждый вариант проверочной работы включает в себя 20 заданий, различающихся формами и уровнями сложности. В проверочной работе представлены задания с разными типами ответов:

1) задания с кратким ответом (4, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19);

2) задания на установление хронологических событий (3);

3) задания с выбором правильных ответов из предложенного списка (1, 5, 6, 7, 9, 10);

4) задания на перечисление спортивных и физкультурных терминов (18,20);

5) задания на отрицание или соглашение (2,15).

Соотношение заданий базового и повышенного уровней составляет соответственно 75% (задания с 1 по 15) и 25% (задания с 16 по20).

Распределение заданий КИМ по содержанию и позициям кодификатора

В заданиях 1, 3, 4,15 проверяются знания об истории древних Олимпийских игр, становлении современного олимпийского и паралимпийского движения, символики и ритуалов Олимпийских игр.

Задание2, 16, 17проверяет умение определять базовые понятия и термины физической культуры.

Задание 5 проверяет знания характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

Умения руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями проверяются в заданиях 6 и 7.

В заданиях 8, 18 проявляются умения характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.

Знания правил проведения соревнований по спортивным играм, жестов судей, размеров спортивных площадок проверяются заданиями 9, 11, 12,13.

В задании 10 проверяется умение проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Умения выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы проверяется в задании 14.

Знания истории физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК проверяются в задании 19.

В задании 20 проверяется знание баскетбола терминологии.

2.4 Продолжительность работы

На выполнение работы в 11 классах отводится 40 минут.

Способ определения итоговой оценки

Каждое верно выполненное задание с 1 по 15 оценивается 1 баллом. Задание считается выполненным верно, если ученик дал верный ответ: записал правильное слово или словосочетание, выбрал правильный вариант ответа из предложенных, расположил в хронологической последовательности элементы.

Выполнение заданий с 16 по 20 оценивается от 0 до 2 баллов: 2 балла ставится за полностью правильный ответ, 1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа, перечисление ответов от 50% до 100%, 0 баллов – ответ неправильный, перечисление ответов менее 50%.

Определение итоговой оценки за итоговую контрольную работу (промежуточную аттестацию) осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл за выполнение работы – 25.

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	
90 - 100	21 – 25	
70 – 89	16 – 20	
35 – 69	9 – 15	
16 – 34	4 – 8	
0 – 16	0 – 3	

Полугодовая контрольная работа по физической культуре для учащихся 11 классов

Внимательно прочитайте вопрос и предлагаемые ответы, выберите правильный ответ и напишите букву, соответствующую номеру вопроса. Если Вы решили изменить ответ, аккуратно крестом зачеркните написанную букву и рядом напишите другую. В заданиях, в которых предлагается завершить высказывание, необходимо подобрать слово и разборчиво написать. Неаккуратные исправления и подчистки будут оцениваться комиссией как неправильные ответы.

Вариант 1

1. . В каком году и в каком городе
состоялись 22 летние
Олимпийские игры?

- а) 1976 г.,
Монреаль; б) 1980 г.,
Москва;

в) 1984 г., Лос-Анджелес.

2. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- а) на личность в целом;
б) на сердечно-сосудистую систему; в) на продолжительность жизни.

3. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- а) Римский император Феодосий I;
б) Пьер де Кубертен;
в) Хуан Антонио Самаранч

4. Первый российский Олимпийский чемпион?

- а) Николай Панин-Коломенкин; б) Дмитрий Саутин;
в) Ирина Роднина.

4. Международный Олимпийский комитет является....

- а) международной неправительственной организацией; б) генеральной ассоциацией международных федераций; в) международным объединением физкультурного движения

5. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

- а) гибкостью; б) ловкостью; в) выносливостью..

6. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как.....

8. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...

- 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование. а) 1,2,3,4;
б) 2,3,1,4;
в) 3,2,4,1.

9. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как....

- а) авитаминоз;
б) гипервитаминоз; в) переутомление.

10. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется

.Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции прежде всего...

- а) работой рук; б) углом отталкивания ногой от дорожки; в) наклоном головы.

12 Напишите какие спортивные площадки есть на вашем школьном стадионе....

13. Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала... на 7 Олимпийских играх.

а) Раиса Ерошина; б) Алевтина Колчина; в) Любовь Баранова (Козырева)..

14. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.

а) Упором. б) Переступанием. в) Плугом. г) На параллельных лыжах

15. На сколько зон условно разделена волейбольная площадка?

а) 6; б) 7; в) 5;

16. 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.

18. Под гибкостью как физическим качеством понимают

а) это способность выполнять движения в суставах с большой амплитудой. б) это движение человека

17. Нарушение в баскетболе.....

19. На каких Олимпийских играх Елена Елесина стала Олимпийской чемпионкой?

а) 1984 г., Лос-Анджелес.

б) ОИ-2000

20. Какую страну считают родиной футбола?

а) США б) Англию в) Испании

КЛЮЧ Варианта №1

№ вопроса	Правильный ответ
1	б
2	б
3	б
4	а
5	в
6	а
7	замена
8	б
9	а
10	ядро
11	б

12	Футбольное поле, волейбольная площадка, беговая дорожка.
13	а
14	б
15	б
16	в
17	фол
18	а

19	б
20	б

Вариант 2

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. Основными источниками энергии для организма являются:

- а) белки и минеральные вещества; б) углеводы и жиры;
- в) жиры и витамины; г) углеводы и белки.

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям учителя;
 - в) владеют навыками выполнения движений;
- .Техникой движений принято называть:**
- а) рациональную организацию двигательных действий;
 - б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений; в) способ организации движений при выполнении упражнений;

- г) способ целесообразного решения двигательной задачи

4. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

- а) выносливость;
- б) скоростно-силовые и координационные; в) гибкость
- г) координация

5. Бег на дальние дистанции относится к:

- а) легкой атлетике;
- б)
спортивными
грам; в
-)спринту;
- г)бобслею.

6. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

- а)
низкий
старт; б)
высокий с
тарт;
- в) вид старта по желанию бегуна.

7. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

- а) Осло;
- б)
)
Са
ппо
ро;
- в)Со
чи;
- г)Ванкувере.

8. 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.

9. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум. удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

- а) 2; б) 4; в) 3; г) 5.

11. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

- а)
Вячеслав
Фетисов; б)
Юрий Титов;
- в)Александр Попов; г) Александр Карелин.

12. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...



13. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

14. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния

15. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- А) 6-ти минутный бег;
- Б) бег на 100 метров;
- В) лыжная гонка на 3 километров;
- Г) плавание 800 метров.

16. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- А) 42 км 195 м ;Б) 32 км 195м;в) 50 км 195м;Г) 45 км 195м.

17. Положение занимающегося , при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как...

- 18. Укажите количество игроков футбольной команды
А)6Б) 9 В)11 Г)15

19. Назовите двух выдающихся спортсменов Республики Башкортостан?

20 Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо...

КЛЮЧ

Варианта №2

№ вопроса	Правильный ответ
1	в
2	а
3	б
4	а
5	г
6	а
7	б
8	г
9	б
10	в
11	в
12	В длину
13	б
14	г
15	г
16	а
17	группировка
18	в
19	
20	выполнение с мячом в руках трех шагов

Годовая контрольная работа

по предмету «Физическая культура» 11 класс

Общая цель проведения работы

Цель – определение уровня (степени) сформированности планируемых результатов по предмету «Физическая культура» у учащихся 11 класса.

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов является проведение контрольной работы у учащихся по предмету «Физическая культура».

Структура работы

Каждый вариант проверочной работы включает в себя 20 заданий, различающихся формами и уровнями сложности. В проверочной работе представлены задания с разными типами ответов:

6) задания с кратким ответом (4, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19);

7) задания на установление хронологических событий (3);

8) задания с выбором правильных ответов из предложенного списка (1, 5, 6, 7, 9,10);

9) задания на перечисление спортивных и физкультурных терминов (18,20);

10) задания на отрицание или соглашение (2,15).

Соотношение заданий базового и повышенного уровней составляет соответственно 75% (задания с 1 по 15) и 25% (задания с 16 по20).

Распределение заданий КИМ по содержанию и позициям кодификатора

В заданиях 1, 3, 4,15 проверяются знания об истории древних Олимпийских игр, становлении современного олимпийского и паралимпийского движения, символики и ритуалов Олимпийских игр.

Задание 2, 16, 17 проверяет умение определять базовые понятия и термины физической культуры.

Задание 5 проверяет знания характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

Умения руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями проверяются в заданиях 6 и 7.

В заданиях 8, 18 проявляются умения характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.

Знания правил проведения соревнований по спортивным играм, жестов судей, размеров спортивных площадок проверяются заданиями 9, 11, 12,13.

В задании 10 проверяется умение проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Умения выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы проверяется в задании 14.

Знания истории физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК проверяются в задании 19.

В задании 20 проверяется знание баскетбола терминологии.

2.4 Продолжительность работы

На выполнение работы в 11 классах отводится 40 минут.

2.5 Система оценивания в целом, отдельных заданий

Каждое из заданий 1, 5, 6, 7, 9, 10 считается выполненным верно, если правильно выбран один вариант ответа из предложенных, и оценивается в 1 балл.

В заданиях 2 и 15 необходимо согласиться или не согласиться с предложенным утверждением. Правильный ответ – 1 балл.

В задании 3 необходимо правильно выстроить хронологическую последовательность.

Правильная последовательность оценивается в 1 балл.

Каждое из заданий 4, 8, 11, 12, 13, 14 предполагает знание спортивной и физкультурной терминологии. Ответ считается правильным и оценивается в 1 балл, если правильно записано слово или словосочетание.

Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла,

перечисление от 50% до 99% - в 1 балл, менее 50% - 0 баллов.

Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 балло

Способ определения итоговой оценки

Каждое верно выполненное задание с 1 по 15 оценивается 1 баллом. Задание считается выполненным верно, если ученик дал верный ответ: записал

правильное слово или словосочетание, выбрал правильный вариант ответа из предложенных, расположил в хронологической последовательности элементы.

Выполнение заданий с 16 по 20 оценивается от 0 до 2 баллов: 2 балла ставится за полностью правильный ответ, 1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа, перечисление ответов от 50% до 100%, 0 баллов – ответ неправильный, перечисление ответов менее 50%.

Определение итоговой оценки за итоговую контрольную работу (промежуточную аттестацию) осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл за выполнение работы – 25.

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка
90 - 100	21 – 25	5
70 – 89	16 – 20	4
35 – 69	9 – 15	3
16 – 34	4 – 8	2

0 – 16	0 – 3	1
--------	-------	---

Годовая контрольная работа по физической культуре для учащихся 11 классов

Внимательно прочитайте вопрос и предлагаемые ответы, выберите правильный ответ и напишите букву, соответствующую номеру вопроса. Если Вы решили изменить ответ, аккуратно крестом зачеркните написанную букву и рядом напишите другую. В заданиях, в которых предлагается завершить высказывание, необходимо подобрать слово и разборчиво написать. Неаккуратные исправления и подчистки будут оцениваться комиссией как неправильные ответы.

Вариант 1

1. Физическая культура представляет собой...

- а) Учебный предмет в школе; в) Процесс совершенствования возможностей человека;
б) Выполнение упражнений; г) Часть человеческой культуры.

2. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г. в) 1923г.
б) 1911г. г) 1894г.

3. Впервые на Олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?

- а) XIX–ягуар; в) XXIV – тигренок;
б) XXII–медвежонок; г) XXIII –орленок.

4. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?

- а) Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;
б) Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности

выполнения;

в) Это форма двигательных действий;

г) Это движения, выполняемые на уроке физической культуры

5. Под понятием «спорт» принято называть:

а) Исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях;

б) Исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания;

в) Целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания;

г) Наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

6. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

а) Гипокинезией;

в) Гипоксией;

б) Атрофия;

г) Гипертрофия.

7. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий; б) Частотой сердечных сокращений;

в) Степенью преодолеваемых трудностей;

г) Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

8 Назовите данный жест в баскетболе?



9 .Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а) 5 лет; б) 4 года; в) 2года; г) 3года.

10. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

а)10-30%

в)60-70%

б)20-50%

г)85-95%

11. Вес баскетбольного мяча должен быть...

а) не менее 537г, не более 630г;

в) не менее 573г, не более 630г;

- в) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;
- г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

18. Под быстротой как физическим качеством понимают...

- а) Способность быстро бегать;
- б) Способность совершать двигательные действия за минимальное время;
- в) Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;
- г) Способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении.

20. Назовите олимпийских чемпионов ,паралимпийских игр по лыжным гонкам Республики Башкортостан:

- а) Кирилл Михайлов;
- б) Любовь Васильева;
- в) Роман Петушков;
- г) Ирек Зарипов

21. Автором создания игры в баскетбол считается...

Вариант 2

1. Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под Российским флагом:

- а) ... в 1992 г. В Барселоне, Испания; Б... в 1992 г. В Альбервиле, Франция;
- б) ... в 1994 г. В Лиллехаммере, Норвегия; Г.. в 1996 г. В Атланте, США.

2. Совокупность естественных морфо-функциональных свойств в каждый момент жизни человека определяет его...

- а) телесность; б) физическое образование; в) физическое состояние.
- г) физическое развитие.

3. Нагрузка, характерная мышечной работе по интенсивности не более 20сек характерна для:

- а) максимальной мощности;
- б) субмаксимальной мощности;
- в) большой мощности;
- г) умеренной мощности..

4. Сколько дней продолжалась эстафета Олимпийского огня "Сочи- 2014"?

- а) 33 дня; б) 63 дня; в) 93 дня; г) 123 дня.

5. Представителю какого вида спорта доверено нести флаг России на открытии зимних Олимпийских игр в Сочи?

- а) Биатлон; б) Хоккей; в) Бобслей; г) Сноуборд.

6. Представительница какой страны стала в Сочи трёхкратной олимпийской чемпионкой по биатлону?

- а) Украины; б) Белоруссии; в) Казахстана; г) Латвии.

7. Выполнение силовых упражнений с умеренным отягощением (50-60% от максимального) и предельным количеством повторений способствует

8. а) увеличению абсолютной силы; б) росту мышечной массы. в) увеличению относительной силы; г) росту взрывной силы. (отметьте все позиции)

9. **Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует совершенствованию....**

а)быстроты реакции; б)техники движений; в)скоростной силы; г)координации движений. **Отметьте все позиции**

10. **Значение правильной осанки заключается в том, что она...**

а)создает оптимальные условия для функционирования всех вегетативных органов: сердечно-сосудистой и дыхательных систем; б)в определенной мере способствует предупреждению полноты; в)выполняет, кроме прочего, немаловажную эстетическую функцию; г) все вышеперечисленные.

11. **Какое из предложенных определений сформулировано не корректно:**

а)быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;

б) скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции;

в) – сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;

г) все предложенные определения сформулированы корректно

11 **Это изречение: « На Олимпиаде главное не победа, а участие» принадлежит:**

а) президенту МОК Зигфрид Эдстрему; б)президенту США Рузвельту;

в) Пьеру де Кубертену;

г)епископу собора Святого Петра.

12. **Определите, какая спортивная площадка изображена на рисунке.**



13. **В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс**

«Готов к труду и обороне» включены:

а) 5 ступеней;

б)7

ступеней; в)

9 ступеней;

г) 11 ступеней.

14. Самый первый баскетбольный матч состоялся 21 декабря..... года в зале Спрингфилдского колледжа:

15. Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в России в 1934 году:

- а) принят физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне» (БГТО);
- б) вводится новый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО);
- в) учрежден почётный знак «Отличник физической культуры и спорта»;
- г) отмечается всесоюзный день физкультурника?

16. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный....

17. Слово «атлетика» в переводе с греческого означает ... 18.Правила баскетбола при ничейном счете в основное время

предусматривают дополнительный период продолжительностью ...

19. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:

- а. колонной б. шеренгой
- в. двухшеренговый строй г. линейным строем

20. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является...

- а. двигательный режим б. рациональное питание в. Закаливание организма
- г. личная и общественная гигиен

КЛЮЧ

Варианта №2

№ вопроса	Правильный ответ
1	в
2	а
3	а
4	г
5	а
6	г
7	аб
8	аб
9	г
10	в
11	г
12	баскетбольная площадка

13	г
14	а
15	а
16	процесс
17	борьба
18	5 минут
19	а
20	а

10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	юноши			девушки		
			Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
0	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.7	8.1	8.4	8.9	9.5	
0	Бег 30 м, секунд	4.8 и меньше	5.2-5.5	5.6 и больше	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше	
0	Бег 1000м. сек.	209	242	257	262	311	329	
0	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2	
0	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10	
0	Прыжки в длину с места	240	220	190	210	185	170	
0	Подтягивание на перекладине	11	9	7	16	12	7	
0	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10	
0	Наклоны вперед из положения сидя	26	16	5	26	16	10	
0	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа				52	45	37	

11 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	юноши			девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.8	8.2	8.6	9.2	9.7
1	Бег 30 м, секунд	4.7 и меньше	5.1-5.4	5.5	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
1	Бег 1000м. сек.	203	233	249	262	294	310
1	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
1	Бег 3000 м.(ю); 2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
1	Прыжки в длину с места	250	230	195	215	190	175
1	Подтягивание на перекладине	12	10	8	17	13	9
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
1	Наклоны вперед из положения сидя	20	11	0	19	13	10
1	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа				56	48	40