

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 46» г. Оренбурга

Утверждаю:
Директор
МОАУ «СОШ № 46»
_____ М.В. Попова
«30» августа 2021г.
пр. №01-11/203

Согласовано:
Заместитель
директора по УВР
_____ О.В. Фирсова
«30» августа 2021г.

Рассмотрено:
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
среднее общее образование
Физическая культура
10-11 классы
(ФГОС)

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав, и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности

и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты освоения ООП

Изучение учебных предметов «Физическая культура», «Экология» и «Основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

«Физическая культура» (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

10 класс

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

11 класс

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

II. Содержание учебного предмета, курса

10 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

11 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

III. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс			
№	Наименование темы урока	Количество часов	Дата
<i>1 полугодие (48 часов)</i>			
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	1	
2.	Физическое совершенствование	1	
3.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1	
4.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1	
5.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1	
6.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты;	1	
7.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия,	1	

	предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.		
8.	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1	
9.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1	
10.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1	
11.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1	
12.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;.	1	
13.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1	
14.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1	
15.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	1	
16.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	1	
17.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты;	1	
18.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты;	1	
19.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1	
20.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1	
21.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1	
22.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	
23.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1	
24.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
25.	Совершенствование техники упражнений базовых видов	1	

	спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;		
26.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
27.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
28.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
29.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
30.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
31.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
32.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
33.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
34.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1	
35.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1	
36.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1	
37.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1	
38.	Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.	1	
39.	Формы организации занятий физической культурой.	1	
40.	Формы организации занятий физической культурой.	1	
41.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания.	1	
42.	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества	1	

	жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.		
43.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1	
44.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1	
45.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1	
46.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1	
47.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1	
48.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1	
<i>2 полугодие (54 часов)</i>			
49.	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	1	
50.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
51.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
52.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
53.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
54.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
55.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
56.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
57.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
58.	Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1	
59.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
60.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
61.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
62.	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении	1	

	нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
63.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание;	1	
64.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание;	1	
65.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.	1	
66.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.	1	
67.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	
68.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
69.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
70.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
71.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
72.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
73.	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.	1	
74.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
75.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1	
76.	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1	
77.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1	
78.	Система индивидуальных занятий оздоровительной и	1	

	тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.		
79.	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.		
80.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции;		
81.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1	
82.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1	
83.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1	
84.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1	
85.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1	
86.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1	
87.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1	
88.	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
89.	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
90.	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
91.	Совершенствование техники упражнений базовых видов	1	

	спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;		
92.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1	
93.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	1	
94.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	1	
95.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	1	
96.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	1	
97.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты;	1	
98.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты;	1	
99.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты;	1	
100.	Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы).	1	
101.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1	
102.	Итоговая контрольная работа	1	

11 класс			
№	Наименование темы урока	Количество часов	Дата
<i>1 полугодие (48 часов)</i>			
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	1	
2.	Физическое совершенствование	1	
3.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1	
4.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1	
5.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1	
6.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты;	1	
7.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании	1	

	репродуктивной функции.		
8.	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1	
9.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1	
10.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1	
11.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1	
12.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;.	1	
13.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1	
14.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1	
15.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	1	
16.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	1	
17.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты;	1	
18.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты;	1	
19.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1	
20.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1	
21.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1	
22.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	
23.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1	
24.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
25.	Совершенствование техники упражнений базовых	1	

	видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;		
26.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
27.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
28.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
29.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
30.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
31.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
32.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
33.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
34.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1	
35.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1	
36.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1	
37.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1	
38.	Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.	1	
39.	Формы организации занятий физической культурой.	1	
40.	Формы организации занятий физической культурой.	1	
41.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания.	1	
42.	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества	1	

	жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.		
43.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1	
44.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1	
45.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1	
46.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1	
47.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1	
48.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	1	
<i>2 полугодие (57 часов)</i>			
49.	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.	1	
50.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
51.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
52.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
53.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
54.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
55.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
56.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
57.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
58.	Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1	
59.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
60.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
61.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах;	1	
62.	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при	1	

	выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
63.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание;	1	
64.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание;	1	
65.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.	1	
66.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.	1	
67.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	
68.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
69.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
70.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
71.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
72.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
73.	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.	1	
74.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	1	
75.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1	
76.	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования	1	

	жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.		
77.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1	
78.	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1	
79.	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.		
80.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции;		
81.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1	
82.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1	
83.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1	
84.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1	
85.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1	
86.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных	1	

	снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции;		
87.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции;	1	
88.	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
89.	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
90.	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
91.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1	
92.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега;	1	
93.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	1	
94.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	1	
95.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	1	
96.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	1	
97.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты;	1	
98.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты;	1	
99.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты;	1	
100.	Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы).	1	
101.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах	1	

	спорта.		
102.	Итоговая контрольная работа	1	

IV. Оценочные и методические материалы

Перечень обязательных контрольных упражнений

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Классы	Возраст	Уровень					
					Мальчики			Девочки		
					низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	10 11	16 17	5.2 и выше 5.1	5.1-4.8 5.0-4.7	4.4 и ниже 4.3	6.1 и выше 6.1	5.9-5.3 5.9-5.3	4.8 и ниже 4.8
2	Координационные	Челночный бег 3x10	10 11	16 17	8.2 и выше 8.1 и выше	8.0-7.7 7.9-7.5	7.3 и ниже 7.2 и ниже	9.7 и выше 9.6 и выше	9.3-8.7 9.3-8.7	8.4 и ниже 8.4 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	10 11	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	Бег 1000 м	10 11	16 17	6,31 и выше 6,16	3,37-6,30 3,21-6,15	3,36 и ниже 3,20	7,31 и выше 7,21	4,31-7,30 4,20-7,20	4,30 и ниже 4,20
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	10 11	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	10 11	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Методические материалы

Методы обучения

Словесные методы

К словесным методам обучения относятся рассказ, лекция, беседа и др. В процессе их применения учитель посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а

ученики посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.

Рассказ предполагает устное повествовательное изложение содержания учебного материала, не прерываемого вопросами к учащимся: рассказ-вступление, рассказ-изложение, рассказ-заключение.

Лекция предполагает устное изложение учебного материала, отличающееся большей емкостью, чем рассказ, большей сложностью логических построений, концентрированностью мыслительных образов, доказательств и обобщений.

Беседа предполагает разговор учителя с учениками, организованный с помощью тщательно продуманной системы вопросов, постепенно подводящих учеников к усвоению цепочки фактов, нового понятия или закономерности.

Метод иллюстраций предполагает показ ученикам иллюстративных пособий: плакатов, карт, зарисовок на доске, картин, портретов ученых, моделей геометрических фигур, натуральных предметов и др.

Метод демонстраций - демонстрация приборов, опытов, показ кинофильмов, диафильмов, слайдов и т.д.

Индукция - переход от частного к общему, от единичных фактов, установленных с помощью наблюдения и опыта, к обобщениям является закономерностью познания.

Дедуктивный метод - выявление следствий из некоторых более общих положений. Способствует более быстрому прохождению учебного материала, активнее развивается абстрактное мышление.

Репродуктивные и проблемно-поисковые методы

Репродуктивные методы. Репродуктивный характер мышления предполагает активное восприятие и запоминание сообщаемой информации. Применение этих методов невозможно без использования словесных, наглядных методов, которые являются как бы материальной основой этих методов.

Особенно эффективно применяются репродуктивные методы в тех случаях, когда содержание учебного материала носит преимущественно информативный характер, представляет собой описание способов практических действий.

Проблемно-поисковые методы применяются в проблемном обучении. При этом учитель использует такие приемы: создает проблемную ситуацию (ставит вопрос, предлагает задачу), организует коллективное обсуждение возможных подходов к разрешению проблемной ситуации, подтверждает правильность выводов, выдвигает готовое проблемное задание.

Проблемно-поисковые методы применяются преимущественно с целью развития навыков творческой учебно-познавательной деятельности. Особенно эффективно применяются эти методы в тех случаях, когда содержание учебного материала направлено на формирование понятий, законов, теорий и т.д.

Методы самостоятельной работы выделяются на основе оценки меры самостоятельности учеников в выполнении учебной деятельности. Самостоятельная работа выполняется как по заданию учителя, так и по собственной инициативе ученика.

Самостоятельная работа учеников осуществляется при выполнении разнообразных видов учебной деятельности. Наиболее распространенным ее видом является работа со школьным учебником, справочной и другой литературой.

Методы устного контроля: индивидуальный и фронтальный опрос. **Методы письменного контроля.** В процессе обучения эти методы предполагают проведения

письменных контрольных работ, письменных зачетов и пр. Письменные работы могут быть как кратковременными, проводимыми в течение 15-20 минут, так и занимающими весь урок.

Приемы

Тестовые задания имеют целью эффективный контроль за знаниями, умениями и навыками учащихся, позволяют своевременно обнаружить пробелы в усвоении той или иной темы, чтобы в дальнейшем продумать виды работ для восполнения этих пробелов в знаниях учащихся.

Современные образовательные технологии.

Проектный метод обучения. Работа по данной методике дает возможность развивать индивидуальные творческие способности учащихся, более осознанно подходить к профессиональному и социальному самоопределению.

Исследовательский метод в обучении дает возможность учащимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения.

Игровой метод: ролевые, деловые и другие виды обучающих игр. Эта технология обеспечивает расширение кругозора, развитие познавательной деятельности, формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитие общеучебных умений и навыков.

Технология обучения в сотрудничестве (командная, групповая работа). Сотрудничество трактуется как идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей.

Информационно-коммуникационные технологии. Главным преимуществом этих технологий является наглядность, так как большая доля информации усваивается с помощью зрительной памяти, и воздействие на неё очень важно в обучении. Информационные технологии помогают сделать процесс обучения творческим и ориентированным на учащегося. На уроках используются обучающие программы, презентации, используется мультимедийное оборудование для показа видео по различным темам разделов курса.

Контроль за результатами обучения осуществляется через использование следующих видов контроля: предварительный, текущий, оперативный, или периодический, *контроль* итоговый. При этом используются тестовые формы контроля.

Предварительный контроль осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности обучающихся.

Текущий контроль – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Тематический контроль – осуществляется периодически по мере прохождения новой темы, раздела и имеет целью систематизации знаний учащихся. Этот вид контроля проходит на повторительно-обобщающих уроках и подготавливает к контрольным мероприятиям.

Оперативный контроль – позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятия (качество освоения двигательных действий) для оперативного управления деятельностью обучаемых и достижения эффекта занятия.

Итоговый контроль – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися 10 - 11 классов

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 – 11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

- знания;

- техника владения двигательными умениями и навыками;
- владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- уровень физической подготовленности учащихся.

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.		может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	
--	--	---	--

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Оценочные материалы

10 класс

Контрольные работы

№	Наименование работы	Дата
1.	Обязательный региональный зачет в рамках регионального мониторинга	
2.	Итоговая контрольная работа	

11 класс

Контрольные работы

№	Наименование работы	Дата
1.	Итоговая контрольная работа	

Общая характеристика промежуточной аттестационной работы

по учебному предмету «Физическая культура»

для 10 классов

1. Содержание промежуточной аттестационной работы

Содержание промежуточной аттестационной работы определяется основными результатами освоения содержательных разделов «Основа знаний», «Виды спорта», «Основы физической культуры» и «ФСК ГТО».

Цель промежуточной аттестационной работы – оценить способность учащихся 10-х классов решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи по учебному предмету «Физическая культура».

2. Структура промежуточной аттестационной работы и характеристика заданий.

Форма проведения – контрольная работа.

Работа состоит из 10 - 13 заданий по учебному предмету «Физическая культура». В работе используется 2 типа заданий – задания с выбором ответа (8 заданий), к каждому из них предлагается 3-4 варианта ответа, из которых только один правильный. 9-13 задания представляет собой работу по самостоятельному выбору ответа или выбора правильного ответа из предложенных вариантов.

Работа содержит 2 части заданий.

Первая часть – **базовые** задания, позволяющие проверить освоение базовых знаний и умений по предмету.

Вторая часть – задания **повышенного** уровня, проверяющие способность учащихся решать учебные задачи по учебному предмету, в которых способ выполнения не очевиден и основную сложность для учащихся представляет выбор способа из тех, которым они владеют.

В первую часть входят 8 заданий, во вторую часть- 5 заданий. Вопросы 1-8 базовый уровень, 9 - 13 повышенной сложности.

Система оценивания промежуточной аттестационной работы

10 класс

I вариант

№	Проверяемое умение	Максимальный балл за выполнение задания
1.	Знания о заболеваниях и укреплении здоровья	1
2.	Знания о правилах поведения техники безопасности	1
3.	Знания о способах регулирования и контроля физических нагрузок	1
4.	Знания о организации и проведении спортивно - массовых соревнований	1
5.	Знания о телосложении и характеристике его основных типов	1
6.	Знания о современной спортивно - оздоровительной системе	1
7.	Знания истории спортивной игры - баскетбол	1
8.	Знание правил спортивной игры - волейбол	1
9.	Знания техники лыжных ходов	2
10.	Знания способов спортивного плавания	2
11.	Знания истории Олимпийских игр	3
12.	Определений двигательного качества - выносливость	3
13.	Знание зимних олимпийских видов спорта	3

10 класс

II вариант

№	Проверяемое умение	Максимальный балл за выполнение задания
1.	Знания о заболеваниях и укреплении здоровья	1
2.	Знания о правилах поведения и техники	1

	безопасности	
3.	Знания о способах регулирования и контроля физических нагрузок	1
4.	Знания о организации и проведении спортивно - массовых соревнований	1
5.	Знания о телосложении и характеристике его основных типов	1
6.	Знания о современной спортивно - оздоровительной системе	2
7.	Знания истории спортивной игры - волейбол	2
8.	Знание правил спортивной игры - баскетбол	2
9.	Знания техники лыжных ходов	2
10.	Знания способов спортивного плавания	2
11.	Знания истории Олимпийских игр	3
12.	Определений двигательного качества - выносливость	3
13.	Знание зимних олимпийских видов спорта	3

Время и способы выполнения работы

На выполнение проверочной работы отводится 40 минут. Каждый ученик получает бланк с текстом контрольной работы, в котором отмечает или записывает свои ответы на задания.

Оценка выполнения заданий промежуточной аттестационной работы

Работа носит диагностический характер: каждое задание направлено на диагностику определенного предметного умения по физической культуре.

Выполнение заданий разной сложности и разного типа оценивается с учетом следующих рекомендаций:

В заданиях с выбором ответа из четырех предложенных вариантов ученик должен выбрать только верный ответ. Если учащийся выбирает более одного ответа, то задание считается выполненным неверно.

Каждое верно выполненное задание оценивается в 1 балл, повышенного уровня в 2 балла (максимальное количество баллов – 18 за все задания).

За правильное выполненное задание № 1-8 учащийся получает **1 балл**, за задание № 9-13 учащийся получает **2 балла**.

За неправильно выполненное задание учащийся получает **«0» баллов**.

Общее количество баллов, которое можно набрать учащийся – 18 баллов.

Работа носит контрольный характер, при принятии решения о выставлении оценок рекомендуем воспользоваться следующими примерными нормами:

Шкала перевода процента выполнения тестовых заданий в отметки.

Выполнено правильно 85% - 100% - оценка «5» (15-18 баллов);

Выполнено правильно 65% - 84% - оценка «4» (10-14 баллов);

Выполнено правильно 50% - 64% - оценка «3» (7-9 баллов);

Выполнено правильно 0% - 49% - оценка «2» (0-6 баллов).

Контрольная работа по физической культуре 10 класс I вариант

Вопрос № 1

... - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

а) здоровье б) радость	в) счастье г) удовольствие
---------------------------	-------------------------------

Вопрос № 2

Какие необходимо соблюдать правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов.

а) стены спортивных и тренажерных залов не должны иметь выступы;	в) спортивные площадки должны иметь ровную поверхность;
б) батареи должны быть закрыты специальными панелями;	г) все утверждения верны.

Вопрос № 3

Регулирование физической нагрузки достигается.

а) изменением количества повторений одного и того же упражнения;	в) все утверждения верны.
б) изменением исходных положений;	

Вопрос № 4

Кто возглавляет судейскую коллегию.

а) секретарь;	в) главный судья;
б) директор;	г) помощник судьи.

Вопрос № 5

Астеник - это...

а) люди склонные к полноте;	в) здоровый человек.
б) человек со слабой мускулатурой;	

Вопрос № 6

Шейпинг – это...

а) разновидность гимнастики оздоровительной направленности;	в) система физических упражнений в воде.
б) система физических упражнений с использованием степ - платформы;	г) система физических упражнений направленная на коррекцию фигуры

Вопрос № 7

Основоположником этой спортивной игры был Джеймс Нейсмит. Укажите название спортивной игры.

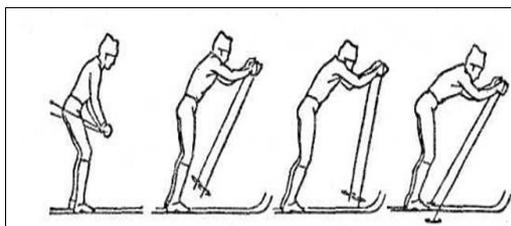
а) футбол; б) волейбол;	в) баскетбол; г) теннис.
----------------------------	-----------------------------

Вопрос № 8

В спортивной игре волейбол считается ошибкой

а) четыре удара;	в) двойное касание;
б) неправильная замена;	г) все утверждения верны.

Вопрос № 9



Назовите лыжный ход

- а) одновременный одношажный ход;
- б) попеременный двухшажный ход;
- в) одновременный бесшажный ход;
- г) коньковый одношажный ход.

Вопрос № 10

Назовите способ спортивного плавания



- а) кроль;
- б) брасс;
- в) баттерфляй.

Вопрос № 12

Способность организма к продолжительному выполнению, какой либо работы без заметного снижения работоспособности.

а) выносливость;	в) гибкость;
б) сила;	г) быстрота.

Вопрос № 13

Слалом – это...

а) санный вид спорта;	в) скоростной спуск;
б) игра с мячом;	г) конный вид спорта.

**Контрольная работа по физической культуре 10 класс
II вариант**

Вопрос № 1

... - это когда все органы человеческого тела функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы.

а) счастье	в) удача
б) радость	г) Физическое благополучие

Вопрос № 2

Какие необходимо соблюдать санитарно – гигиенические требования.

а) состояние мест занятий должно соответствовать гигиеническим нормам;	в) у занимающихся должна быть соответствующая спортивная одежда и обувь;
б) инвентарь и спортивное оборудование должны быть исправны;	г) все утверждения верны.

Вопрос № 3

К внешним признакам утомления относят.

а) изменение цвета кожи;
б) появление болевых ощущений в мышцах;

Вопрос № 4

Кем возглавляется организационный комитет.

а) директором;	в) секретарем;
б) инструктором;	

Вопрос № 5

Гиперстеник – это...

а) человек со слабой мускулатурой;	в) здоровый человек.
б) человек имеющий рыхлую мускулатуру;	

Вопрос № 6

Атлетическая гимнастика – это...

а) система физических упражнений, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма;	в) разновидность силовой акробатики.
б) система упражнений с отягощениями, направленная на развитие силы;	.

Вопрос № 7

Основоположником этой спортивной игры был Уильям Морган. Укажите название спортивной игры.

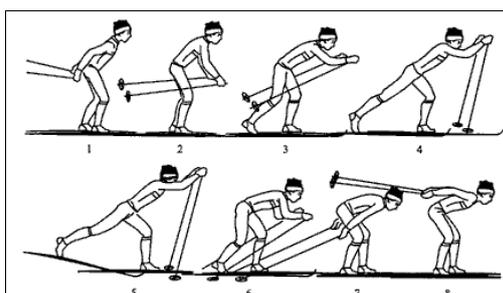
а) футбол;	в) баскетбол;
б) волейбол;	г) теннис.

Вопрос № 8

В спортивной игре баскетбол считается ошибкой

а) бег с мячом в руках (пробежка);	в) ведение двумя руками, повторное ведение (двойное ведение);
б) выбивание мяча за пределы площадки;	г) все утверждения верны.

Вопрос № 9



Назовите лыжный ход

- а) одновременный одношажный ход;
- б) попеременный двухшажный ход
- в) одновременный бесшажный ход;
- г) коньковый одношажный ход.

Вопрос № 10



Назовите способ спортивного плавания

- а) кроль;
- б) брасс;
- в) баттерфляй.

Вопрос № 11

Где проходили XXI Олимпийские игры.

а) Португалия;	в) Афины;
б) Ванкувер;	г) Испания.

Вопрос № 12

Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

а) быстрота;	в) гибкость;
б) сила;	г) выносливость.

Вопрос № 13

Биатлон – это...

а) санный вид спорта; б) лыжное двоеборье;	в) скоростной бег на коньках; г) лыжные гонки со стрельбой по мишеням.
---	---

Правильные ответы на тест по физической культуре 10класс (I вариант)

1 – а	6 – Г	11 - А
2 -Г	7 -в	12 - А
3 - Г	8 – Г	13 - В
4 - В	9 – в	
5 - Б	10 – в	

Правильные ответы на тест по физической культуре 10-класс (II вариант)

1 – г	6 - Б	11 - Б
2 -Г	7 - б	12 - Б
3 - А	8 – В	13 - Г
4 - А	9 – а	
5 - Б	10 – в	

Общая характеристика промежуточной аттестационной работы по учебному предмету «Физическая культура» для 11 классов

1. Содержание промежуточной аттестационной работы

Содержание промежуточной аттестационной работы определяется основными результатами освоения содержательных разделов «Основа знаний», «Виды спорта», «Основы физической культуры» и «ФСК ГТО».

Цель промежуточной аттестационной работы – оценить способность учащихся 11-х классов решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи по учебному предмету «Физическая культура».

2. Структура промежуточной аттестационной работы и характеристика заданий.

Форма контроля – контрольная работа.

Время, отводимое на выполнение контрольной работы 40 минут (1 урок).

Содержание тестовой промежуточной аттестации работы определяется ФГОС.

Предметные планируемые результаты:

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности.

Контрольная работа состоит из 25 вопросов. В каждом вопросе 3 варианта ответа, лишь один вариант является верным.

Все задания базового уровня сложности.

Таблица оценивания заданий и контрольной работы в целом:

Проверяемые элементы содержания	Уровень сложности задания	1 вариант № задания	Максимальный балл за выполнение одного задания
Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры	Базовый	1,3	16
Физическая культура и основы здорового образа жизни	Базовый	2, 4, 6, 13, 16, 20, 23	16
Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	Базовый	11,12, 17	16
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	Базовый	8, 14, 15	16
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Базовый	5, 18, 19	16
Спортивно-оздоровительная деятельность	Базовый	9,10, 21, 24, 25	16
Прикладная физическая подготовка	Базовый	22	16

Каждый ответ оценивается в 1 балл, максимальное количество баллов - 25.

Лист правильных ответов

1 вариант	Правильный ответ	Количество баллов
№ вопроса		
•	В	1
•	Б	1
•	А	1
•	Б	1
•	А	1
•	А	1
•	А	1
•	А	1

•	Б	1
•	В	1
•	А	1
•	Б	1
•	Б	1
•	Б	1
•	Б	1
•	А	1
•	В	1
•	А	1
•	Б	1
•	Б	1
•	А	1
•	Б	1
•	В	1
24.	Б	1
25.	А	1

Система перевода балла в отметку

Отметка	Количество правильных ответов в %	Количество правильных ответов в баллах
Отметка 5	84 – 100 %	21-25 б.
Отметка 4	64 – 83 %	16-20 б.
Отметка 3	40 – 63%	10-15б.
Отметка 2	Менее 40 %	Менее 10

Контрольная работа по физической культуре 11 класс

1. Назовите, в каких государственных документах закреплены правовые основы физической культуры и спорта

- а) Конституция РФ
- б) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»
- в) оба варианта верны

2. Физическая культура личности – это

- а) это совокупность достижений в создании и использовании специальных средств, методов и условий физического совершенствования человека
- б) достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни
- в) совокупность индивидуальных свойств психики, управляющих социальной активностью человека

3. Какой древнегреческий врач широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения

- а) Гиппократ
- б) Аристотель
- в) Гален

4. В покое у физически неактивных людей ЧСС обычно составляет

- а) 100-150 уд. мин.
- б) 72-84 уд. мин.
- в) ниже 60 уд. мин.

5. Утомление – это

- а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности;
- б) регулярное нарушение функций человека;
- в) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся долговременным снижением работоспособности.

6. К функциям спорта относятся:

- а) социализирующая
- б) регламентирующая
- в) подготовительная

7. Девиз Олимпийского движения гласит

- а) Никакой дискриминации в спорте — ни политической, ни религиозной, ни расовой;
- б) Мы за толерантность и спорт!
- в) Взаимопонимание, дружба, солидарность и честная игра

8. Назовите основателя современных Олимпийских игр

- а) Пьер Де Кубертен
- б) Пьер Фон Кубертен
- в) Пьер Де Камертон

9. Какое утверждение является нарушением техники безопасности при игре в баскетбол

- а) Надевать спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- б) Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру следует только по команде капитана команды
- в) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков

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

- а) низкий старт
- б) высокий старт
- в) вид старта по желанию бегуна

11. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть:

- а) более интенсивной
- б) более лёгкой
- в) обычной

12. Осанкой называется:

- а) силуэт человека
- б) привычная поза человека в вертикальном положении
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

13. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика
- б) гимнастика
- в) современное пятиборье

14. Назовите основные физические качества:

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

15. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) произвольно
- б) по часовой стрелке
- в) по указанию тренера

16. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- а) 5
- б) 6
- в) 7

17. Физическими упражнениями принято называть:

- а) многократное повторение двигательных действий
- б) движения, способствующие повышению работоспособности
- в) определенным образом организованные двигательные действия

18. Строевые упражнения в гимнастике – это

- а) совместные действия в строю
- б) упражнения на снарядах
- в) совместные общеразвивающие упражнения

19. Утренняя гимнастика относится к ...

- а) образовательно-развивающей гимнастике
- б) оздоровительной гимнастике
- в) спортивной гимнастике

20. На какие основные стили подразделяются лыжные ходы

- а) бесшаговый, одношаговый, двухшаговый
- б) классический и свободный
- в) по равнине, на подъеме и под уклон

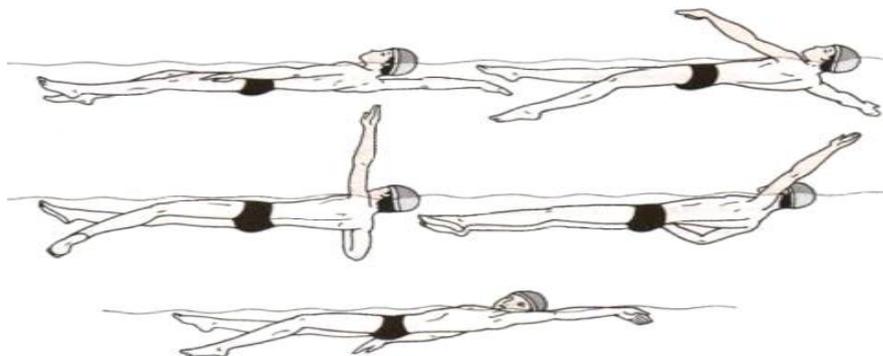
21. Объективным показателем самоконтроля является

- а) Пульс
- б) Рост
- в) Количество упражнений выполненных за минуту

22. Игра в баскетбол продолжается:

- а) два периода по 10 мин. каждый;
- б) четыре периода по 10 мин. каждый;
- в) четыре периода по 15 мин. каждый

23. Назовите способ плавания, представленный на картинке



- а) плавание на боку с выносом руки
- б) баттерфляй на спине
- в) кроль на спине

24. С чего начинаются занятия оздоровительным бегом

- а) с низкого старта
- б) с разминки
- в) с тренировки выносливости

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

- а) «с разбега»
- б) «перешагиванием»
- в) «перекатом»

Адаптированные контрольные тесты по физической культуре 10-11 классы для детей с ослабленным здоровьем.

• Перечислите 3 благополучия здоровья?

2. Какие физические упражнения приносят наибольшую пользу здоровью?

- а) упражнения, выполняющиеся длительное время;
- б) упражнения, выполняющиеся в быстром темпе.

3. Какие физиологические зоны мощности вы знаете? Перечислите

4. Какая должна быть частота пульса во время средней нагрузки?

- а) 120-130 уд./мин.;
- б) 140-150 уд./мин.;
- в) 130-150 уд./мин.

5. Как распределяется объем суточной двигательной активности?

- а) 8-9ч. и 13-15ч.; 16-17ч. и 19-20ч.
- б) 7-8ч. и 12-14ч.; 15-16ч. и 20-21ч.
- в) 6-7ч. и 11-12ч.; 14-16ч. и 18-19ч.

6. Какие основные типы телосложения вы знаете? Перечислите

7. Когда состоялись первые Олимпийские игры в Древней Греции?

- а) 770 г.;
- б) 776 г.;
- в) 780 г.

8. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетенных колец на белом полотне?

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

9. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечнососудистых сокращений;
- в) по объему выполненной работы.

10. Определите правильную последовательность применения водных закаливающих процедур?

- а) купание, душ, обливание, обтирание;
- б) обливание, душ, обтирание, купание;
- в) обтирание, обливание, душ, купание.

Ответы:

- - физическое, духовное, социальное
- - а
- - максимальная, субмаксимальная, большая
- - в
- - б
- - нормостеник, астеник, гиперстеник
- - б
- - б
- - б
- - в

Список литературы:

- *В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 10-11 классы»;*
- Журналы «Физическая культура в школе».