

муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 41»  
г. Оренбурга

Выписка из ООП СОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету  
Физическая культура  
10-11 класс,  
Среднее общее образование

## Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
4. Приложение Методические и оценочные материалы

### **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Изучение учебного предмета «Физическая культура» способствует достижению обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

#### **1.1. Планируемые личностные результаты освоения ООП:**

**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

российского 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 российского 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 дост

ойнству 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, бережные 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;

эстетические 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.

**1.2. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП:**

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

**1. 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.

## **2. 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.

## **3. 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.

### **1.3. Предметные результаты освоения программы:**

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

#### **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.*

## **2. Содержание учебного предмета «Физика»**

### **Базовый уровень**

#### **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.*

## **10 класс**

**Легкая атлетика ( 11 часов):**

**Современные оздоровительные системы Ф.В., их роль в формировании ЗОЖ.**  
Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на

короткую дистанцию. **Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.** Бег на 30 и 100 метров .Челночный бег 4\*9 м. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег до 20 мин. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Метание гранаты на дальность.

**Футбол (4 часа):** Техника безопасности на уроках по футболу. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Технические приемы в футболе. Командные действия в футболе. Тактические действия в футболе.

**Баскетбол (16 часов) :** Совершенствование техники упражнений . Техника безопасности на уроках по баскетболу. Технические приемы игры в баскетболе. Командные действия игры в баскетболе. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Тактические действия игры в баскетболе. Командно-тактические действия в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Штрафные броски в кольцо. **Формы организаций занятий Ф.К.** Бросок мяча одной рукой в движении. Техника вариантов ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. Игра в баскетбол на 2 кольца. Броски в кольцо в баскетболе. Действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра в баскетбол. Учебная игра в «Стритбол». **Государственные требования нормативов по «ГТО»**

**Гимнастика (18 часов):** Физкультурно - оздоровительная деятельность. Техника безопасности на уроках гимнастики. **Оздоровительные системы Ф.В.** Техника кувырка вперед. Техника кувырка назад. Техника выполнения стойки на лопатках. Длинный кувырок(ю),«шпагаты» , переворот вправо или влево(д). Стойка на голове (ю). Равновесие на правой , «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. (д). **Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях( на спортивных снарядах).** Упражнения в висе и вис лежа , на гибкость. Висы : подъем «переворотом» (ю). Комбинация на бревне. Смешанные висы: висы согнувшись и прогнувшись . Гимнастическая полоса препятствий. **Современные фитнес - программы, направленные на достижение и поддержание качества жизни.** Подтягивание. **Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.** Отжимание. **Гимнастика при умственной и физической деятельности.** Упражнения на гимнастическом мате. (поднимание и опускание туловища). **Комплексы упражнений адаптивной Ф.К.** Лазания по канату в 2 приема и в 3 приема . **Оздоровительные ходьба и бег.** Опорный прыжок : (прыжки через козла ноги врозь) .

**Спортивное единоборство:** (вольная борьба) .Техника безопасности на уроках по борьбе. **Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самообороны.** (теория и практика).

**Лыжная подготовка (18 часов).** Передвижения на лыжах. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Прохождение дистанции до 2 км. Подъемы "елочкой". Попеременно- 2-х шажный, и одновременно- бесшажный ходы . Спуск в низкой стойке. Прохождение дистанции до 3 км. Спуск в средней стойке. Одновременно-бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции до 4 км. Повороты переступанием. Попеременный 2-х шажный ход . Торможения «плугом» и поворот «упором». Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции до 5 км. Прохождению дистанции до 5 км на скорость. Эстафеты на свежем воздухе. Одновременно - одношажные ходы.

**Плавание ( 3 часа):** Техника безопасности по плаванию (теория). Прикладное плавание (теория). Плавание на груди и спине (теория). Плавание на боку с грузом в руке (теория)

**Волейбол ( 17 часов):** Техника безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование технических приемов. Командные действия в волейболе. Тактические действия в волейболе. Приемы и передачи мяча в парах. Прием мяча после подачи. Правила соревнований по волейболу. Учебная игра. Игра по правилам волейбола. Нижняя прямая подача. Технические приемы в учебной игре. Командные тактические действия в нападении и в защите. Техника приема и передачи мяча. Командно-тактические действия в волейболе. Техника выполнения приёма и передачи во встречных колоннах. Техника выполнения индивидуальной тактики игры. Подачи мяча через сетку по зонам. Техника нападающего удара. Техника отбивания мяча кулаком под сеткой. Учебная игра в волейбол.

**Легкая атлетика (10 часов):** Прикладная физическая подготовка. Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег на короткую дистанцию. Бег на 30 и 100 метров Челночный бег 4\*9 м. Полоса препятствий. Бег на средние дистанции. Кросс по пересеченной местности. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Прикладное плавание ( теория). Промежуточная аттестация: «Обязательный региональный зачет по Ф.К.» Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

**Футбол (3 часа):** Совершенствование технических приемов. Техника безопасности по футболу. Командные действия в футболе. Тактические действия в футболе.

**Национальная игра « Русская лапта» ( 2 часа):** Техническая и тактическая подготовка в игре «Русская лапта». Учебная игра. Правила игры «Русская лапта». Учебная игра.

11 класс

**Легкая атлетика: (11 часов).**

Вводный инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. **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.** Бег на 30 и 100 метров. Челночный бег 4\*9 м. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег до 20 мин. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Метание гранаты на дальность.

**Футбол (4 часа)**

Техника безопасности на уроках по футболу. **Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Технические приемы в футболе. Командные действия в футболе. Тактические действия в футболе.**

**Баскетбол (16 часов).**

Техника безопасности на уроках по баскетболу. **Совершенствование техники упражнений. Технические приемы игры в баскетболе. Командные действия игры в баскетболе. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Тактические действия игры в баскетболе. Командно-тактические действия в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов: ловля,**

передача, ведение, бросок. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Штрафные броски в кольцо. Бросок мяча одной рукой в движении. Техника вариантов ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. Игра в баскетбол на 2 кольца. Броски в кольцо в баскетболе. Действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра в баскетбол. **Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).** Учебная игра в «Стритбол». **Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.**

### **Гимнастика (18 часов)**

**Физкультурно - оздоровительная деятельность.** Техника безопасности на уроках гимнастики. **Оздоровительные системы Ф.В.** Техника кувырка вперед. Техника кувырка назад. Техника выполнения стойки на лопатках. Длинный кувырок( ю), «шпагаты» , переворот вправо или влево(д). Стойка на голове (ю). Равновесие на правой , « мост» и поворот в упор стоя на одном колене. (д). **Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях( на спортивных снарядах).** Упражнения в висе и вис лежа , на гибкость. Висы : подъем «переворотом» (ю). Комбинация на бревне. Смешанные висы: висы согнувшись и прогнувшись . **Гимнастическая полоса препятствий.** Комбинация из ранее изученных элементов. **Современные фитнес - программы, направленные на достижение и поддержание качества жизни.** Подтягивание. **Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. **Гимнастика при умственной и физической деятельности.** Упражнения на гимнастическом мате. (поднимание и опускание туловища). **Комплексы упражнений адаптивной Ф.К.** Лазания по канату в 2 приема и в 3 приема . **Оздоровительные ходьба и бег.** Опорный прыжок : (прыжки через козла ноги врозь.) **Спортивное единоборство: (вольная борьба) .Техника безопасности на уроках по борьбе.** Техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и самообороны. (теория и практика.

### **Лыжная подготовка (18 часов)**

**Передвижения на лыжах.** Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Прохождение дистанции до 2 км. Подъемы "елочкой". Попеременно- 2-х шажный, и одновременно- бесшажный ходы . Спуск в низкой стойке. Прохождение дистанции до 3 км. Спуск в средней стойке. Одновременно-бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции до 4 км. Повороты переступанием. Попеременный 2-х шажный ход . Торможения «плугом» и поворот «упором». Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции до 5 км. Прохождению дистанции до 5 км на скорость. Эстафеты на свежем воздухе. Одновременно -одношажные ходы.

### **Плавание ( 3 часа)**

Техника безопасности по плаванию (теория).**Прикладное плавание( теория).** Плавание на груди и спине (теория ). Плавание на боку с грузом в руке (теория)

### **Волейбол ( 17 часов)**

Техника безопасности на уроках по волейболу. **Совершенствование технических приемов. Командные действия в волейболе. Тактические действия в волейболе.** Приемы и передачи мяча в парах. Прием мяча после подачи. Правила соревнований по волейболу. Учебная игра. Игра по правилам волейбола. Нижняя прямая подача. **Технические приемы в учебной игре. Командные тактические действия в нападении и в защите.** Техника приема и передачи мяча. **Командно-тактические действия в**

**волейболе.** Техника выполнения приёма и передачи во встречных колоннах. Техника выполнения индивидуальной тактики игры. Поддачи мяча через сетку по зонам. Техника нападающего удара. Техника отбивания мяча кулаком под сеткой. Учебная игра в волейбол.

#### **Легкая атлетика (10 часов)**

**Прикладная физическая подготовка.** Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. **Бег на короткую дистанцию.** Бег на 30 и 100 метров . Челночный бег 4\*9 м. **Полоса препятствий . Бег на средние дистанции. Кросс по пересеченной местности. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.**

**Прикладное плавание ( теория).** Прыжки в длину с места. **Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.**

#### **Футбол (3 часа)**

**Совершенствование технических приемов.** Техника безопасности по футболу. **Промежуточная аттестация: «Сдача нормативов по ГТО». Тактические действия в футболе.**

#### **Национальная игра « Русская лапта» ( 2 часа)**

**Техническая и тактическая подготовка в игре «Русская лапта».** Учебная игра. **Правила игры «Русская лапта» .Учебная игра.**

### **3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

#### **10 класс**

<b>№, п/п</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примечание</b>
<b>Легкая атлетика</b>			
1.	<b>Современные оздоровительные системы Ф.В., их роль в формировании ЗОЖ.</b> Легкая атлетика: Вводный инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег на короткую дистанцию.	1	
2	<b>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.</b> Бег на 30 и 100 метров .	1	
3	Челночный бег 4*9 м.	1	
4	Бег на средние дистанции.	1	
5	Бег на длинные дистанции.	1	
6	Эстафетный бег	1	
7	Кроссовый бег до 20 мин.	1	
8	Прыжки в длину с места.	1	
9	Прыжки в длину с разбега.	1	
10	Прыжки в высоту.	1	
11	Метание гранаты на дальность.		
<b>Футбол</b>			
12	Техника безопасности на уроках по футболу. Система индивидуальных занятий оздоровительной и	1	

	тренировочной направленности.		
13	Технические приемы в футболе.	1	
14	Командные действия в футболе.	1	
15	Тактические действия в футболе.	1	
<b>Баскетбол</b>			
16	Совершенствование техники упражнений . Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1	
17	Технические приемы игры в баскетболе.	1	
18	Командные действия игры в баскетболе. <b>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.</b>	1	
19	Тактические действия игры в баскетболе	1	
20	Командно-тактические действия в баскетболе.	1	
21	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
22	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1	
23	Штрафные броски в кольцо. <b>Формы организаций занятий Ф.К.</b>	1	
24	Бросок мяча одной рукой в движении.	1	
25	Техника вариантов ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника.	1	
26	Игра в баскетбол на 2 кольца.	1	
27	Броски в кольцо в баскетболе.	1	
28	Действия нападающего против нескольких защитников	1	
29	Учебная игра в баскетбол.	1	
30	Учебная игра в «Стритбол». <b>Государственные требования нормативов по «ГТО»</b>	1	
<b>Гимнастика</b>			
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. <b>Оздоровительные системы Ф.В.</b>	1	
32	Техника кувырка вперед.	1	
33	Техника кувырка назад.	1	
34	Техника выполнения стойки на лопатках.	1	
35	Длинный кувырок( ю),«шпагаты» , переворот вправо или влево(д).	1	
36	Стойка на голове (ю),. Равновесие на правой , « мост» и поворот в упор стоя на одном колене. (д).	1	
37	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях( на спортивных снарядах).	1	
38	Упражнения в висе и вис лежа , на гибкость.	1	
39	Висы подъем «переворотом» (ю). Комбинация на бревне (д).	1	
40	Смешанные висы: висы согнувшись и прогнувшись .	1	
41	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
42	Комбинация из ранее изученных элементов.	1	
43	<b>Современные фитнес - программы, направленные на достижение и поддержание качества жизни. Подтягивание.</b>	1	
44	<b>Индивидуально ориентированные</b>	1	

	<b>здоровьесберегающие технологии.</b> <i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</i>		
45	<b>Гимнастика при умственной и физической деятельности.</b> Упражнения на гимнастическом мате. (поднимание и опускание туловища).	1	
46	<b>Комплексы упражнений адаптивной Ф.К.</b> Лазания по канату в 2 приема и в 3 приема .	1	
47	<b>Оздоровительные ходьба и бег.</b> Опорный прыжок: (прыжки через козла ноги врозь.)	1	
48	Техника безопасности на уроках по борьбе. Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самообороны. (теория и практика)	1	
<b>Лыжная подготовка</b>			
49	Передвижения на лыжах. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	
50	Прохождение дистанции до 2 км.	1	
51	Подъемы "елочкой".	1	
52	Попеременно- 2-х шажный, и одновременно-бесшажный ходы .	1	
53	Спуск в низкой стойке.	1	
54	Прохождение дистанции до 3 км.	1	
55	Спуск в средней стойке.	1	
56	Одновременно-бесшажный ход.	1	
57	Спуск в высокой стойке.	1	
58	Прохождение дистанции до 4 км.	1	
59	Повороты переступанием.	1	
60	Попеременный 2-х шажный ход .	1	
61	Торможения «плугом» и поворот «упором».	1	
62	Подъёмы и спуски.	1	
63	Прохождение дистанции до 5 км.	1	
64	Прохождению дистанции до 5 км на скорость.	1	
65	Эстафеты на свежем воздухе.	1	
66	Одновременно -одношажные ходы.	1	
<b>Плавание</b>			
67	Техника безопасности по плаванию (теория). <b>Прикладное плавание( теория).</b>	1	
68	<b>Плавание на груди и спине</b> (теория )	1	
69	<b>Плавание на боку с грузом в руке</b> (теория)	1	
<b>Волейбол</b>			
70	Техника безопасности на уроках по волейболу. <b>Совершенствование технических приемов.</b>	1	
71	<b>Командные действия в волейболе.</b>	1	
72	<b>Тактические действия в волейболе.</b>	1	
73	Приемы и передачи мяча в парах.	1	
74	Прием мяча после подачи.	1	
75	Правила соревнований по волейболу. Учебная игра.	1	
76	Игра по правилам волейбола.	1	
77	Нижняя прямая подача.	1	
78	Технические приемы в учебной игре.	1	
79	Командные тактические действия в нападении и в защите.	1	
80	Техника приема и передачи мяча.	1	

81	Командно-тактические действия в волейболе.	1	
82	Техника выполнения приёма и передачи во встречных колоннах.	1	
83	Техника выполнения индивидуальной тактики игры.	1	
84	Поддачи мяча через сетку по зонам.	1	
85	Техника нападающего удара.	1	
86	Техника отбивания мяча кулаком под сеткой.	1	
87	Учебная игра в волейбол.	1	
<b>Легкая атлетика</b>			
88	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег на короткую дистанцию.	1	
89	Бег на 30 и 100 метров .	1	
90	Челночный бег 4*9 м.	1	
91	<b>Полоса препятствий</b> .Бег на средние дистанции.	1	
92	<b>Кросс по пересеченной местности.</b> Бег на длинные дистанции.	1	
93	Эстафетный бег.	1	
94	<b>Прикладное плавание ( теория).</b>	1	
95	Промежуточная аттестация: «Обязательный региональный зачет по Ф.К.»	1	
96	Прыжки в длину с разбега.	1	
97	Метание малого мяча.	1	
<b>Футбол</b>			
98	Совершенствование технических приемов. Техника безопасности по футболу.	1	
99	Командные действия в футболе.	1	
100	Тактические действия в футболе.	1	
101	Командные действия в футболе.	1	
102	Обязательный региональный зачет.	1	
103	Тактические действия в футболе.	1	
104	Промежуточная аттестация. Тестовая работа.	1	
105	<b>Техническая и тактическая подготовка в игре «Русская лапта».</b> Учебная игра.	1	

## 11 класс

№, п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Пимечание
<b>Легкая атлетика</b>			
1.	Легкая атлетика: Вводный инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. <b>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.</b>	1	
2	<b>Оздоровительные мероприятия по восстановлению</b>	1	

	<b>организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью .</b> Бег на 30 и 100 метров .		
3	Челночный бег 4*9 м.	1	
4	Бег на средние дистанции.	1	
5	Бег на длинные дистанции.	1	
6	Эстафетный бег	1	
7	Кроссовый бег до 20 мин.	1	
8	Прыжки в длину с места.	1	
9	Прыжки в длину с разбега.	1	
10	Прыжки в высоту.	1	
11	Метание гранаты на дальность.	1	
<b>Футбол</b>			
12	Техника безопасности на уроках по футболу. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1	
13	Технические приемы в футболе.	1	
14	Командные действия в футболе.	1	
15	Тактические действия в футболе.		
<b>Баскетбол</b>			
16	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники упражнений.	1	
17	Технические приемы игры в баскетболе.	1	
18	Командные действия игры в баскетболе. <b>Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</b>	1	
19	Тактические действия игры в баскетболе.	1	
20	Командно-тактические действия в баскетболе.		
21	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
22	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1	
23	Штрафные броски в кольцо.	1	
24	<i>Бросок мяча одной рукой в движении.</i>	1	
25	Техника вариантов ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника.	1	
26	Игра в баскетбол на 2 кольца.	1	
27	Броски в кольцо в баскетболе.	1	
28	Действия нападающего против нескольких защитников	1	
29	Учебная игра в баскетбол. <b>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</b>	1	
30	Учебная игра в «Стритбол». <b>Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</b>	1	
<b>Гимнастика</b>			

31	Техника безопасности на уроках гимнастики. <b>Оздоровительные системы Ф.В.</b>	1	
32	Техника кувырка вперёд.	1	
33	Техника кувырка назад.	1	
34	Техника выполнения стойки на лопатках.	1	
35	Длинный кувырок( ю),«шпагаты» , переворот вправо или влево(д).	1	
36	Стойка на голове (ю),. Равновесие на правой , « мост» и поворот в упор стоя на одном колене. (д).	1	
37	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях( на спортивных снарядах).	1	
38	Упражнения в вися и вис лежа , на гибкость.	1	
39	Висы : подъем «переворотом» (ю). Комбинация на бревне (д).	1	
40	Смешанные висы: висы согнувшись и прогнувшись .	1	
41	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
42	Комбинация из ранее изученных элементов.	1	
43	<b>Современные фитнес - программы, направленные на достижение и поддержание качества жизни.</b> <i>Подтягивание.</i>	1	
44	<b>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.</b> <i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</i>	1	
45	<b>Гимнастика при умственной и физической деятельности.</b> Упражнения на гимнастическом мате. (поднимание и опускание туловища).	1	
46	<b>Комплексы упражнений адаптивной Ф.К.</b> Лазания по канату в 2 приема и в 3 приема .	1	
47	<b>Оздоровительные ходьба и бег.</b> Опорный прыжок : (прыжки через козла ноги врозь.)	1	
48	<b>Техника безопасности на уроках по борьбе. Технито- тактические действия самообороны; приемы страховки и самообороны. (теория и практика)</b>	1	
<b>Лыжная подготовка</b>			
49	Передвижения на лыжах. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	
50	Прохождение дистанции до 2 км.	1	
51	Подъемы "елочкой".		
52	Попеременно- 2-х шажный, и одновременно- бесшажный ходы .		
53	Спуск в низкой стойке.		
54	Прохождение дистанции до 3 км.		
55	Спуск в средней стойке.		
56	Одновременно-бесшажный ход.		
57	Спуск в высокой стойке.		
58	Прохождение дистанции до 4 км.	1	
59	Повороты переступанием.	1	
60	Попеременный 2-х шажный ход .	1	
61	Торможения «плугом» и поворот «упором».	1	
62	Подъёмы и спуски.		

63	Прохождение дистанции до 5 км.	1	
64	Прохождению дистанции до 5 км на скорость.	1	
65	Эстафеты на свежем воздухе.	1	
66	Одновременно -одношажные ходы.	1	
<b>Плавание</b>			
67	Техника безопасности по плаванию (теория). <b>Прикладное плавание( теория).</b>	1	
68	<b>Плавание на груди и спине</b> (теория )	1	
69	<b>Плавание на боку с грузом в руке</b> (теория)	1	
<b>Волейбол</b>			
70	Техника безопасности на уроках по волейболу. <b>Совершенствование технических приемов.</b>	1	
71	<b>Командные действия в волейболе.</b>	1	
72	<b>Тактические действия в волейболе.</b>	1	
73	Приемы и передачи мяча в парах.	1	
74	Прием мяча после подачи.	1	
75	Правила соревнований по волейболу. Учебная игра.	1	
76	Игра по правилам волейбола.	1	
77	Нижняя прямая подача.	1	
78	Технические приемы в учебной игре.	1	
<b>Волейбол</b>			
79	Командные тактические действия в нападении и в защите.	1	
80	Техника приема и передачи мяча.	1	
81	Командно-тактические действия в волейболе.	1	
82	Техника выполнения приёма и передачи во встречных колоннах.	1	
83	Техника выполнения индивидуальной тактики игры.	1	
84	Подачи мяча через сетку по зонам.	1	
85	Техника нападающего удара.	1	
86	Техника отбивания мяча кулаком под сеткой.	1	
87	Учебная игра в волейбол.	1	
<b>Легкая атлетика</b>			
88	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег на короткую дистанцию.	1	
89	Бег на 30 и 100 метров.	1	
90	Челночный бег 4*9 м.	1	
91	<b>Полоса препятствий</b> .Бег на средние дистанции.	1	
92	<b>Кросс по пересеченной местности.</b> Бег на длинные дистанции.	1	
93	Эстафетный бег.	1	
94	<b>Прикладное плавание ( теория).</b>	1	
95	Прыжки в длину с места.	1	
96	Прыжки в длину с разбега.	1	
97	Метание гранаты.	1	
<b>Футбол</b>			
98	Совершенствование технических приемов. Техника безопасности по футболу.		
99	Промежуточная аттестация: «Сдача нормативов по ГТО».		
100	Тактические действия в футболе.		

101	<b>Техническая и тактическая подготовка в игре «Русская лапта». Учебная игра.</b>		
102	Промежуточная аттестация. Тестовая работа		
	Итого	102	

#### **4.Приложение**

##### **Методические и оценочные 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	16	5.2 и выше	5.1-4.8	4.4 и ниже	6.1 и выше	5.9-5.3	4.8 и ниже
			11	17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
2	Координационные	Челночный бег 3x10	10	16	8.2 и выше	8.0-7.7	7.3 и ниже	9.7 и выше	9.3-8.7	8.4 и ниже
			11	17	8.1 и выше	7.9-7.5	7.2 и ниже	9.6 и выше	9.3-8.7	8.4 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	10	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			11	17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	Бег 1000 м	10	16	6,31 и выше	3,37-6,30	3,36 и ниже	7,31 и выше	4,31-7,30	4,30 и ниже
			11	17	6,16	3,21-6,15	3,20	7,21	4,20-7,20	4,20
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	10	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			11	17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	10	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			11	17	5	9-10	12	6	13-15	18

## КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

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 5— 9 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 разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных	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 может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

### 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 о 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**

<b>№</b>	<b>Наименование работы</b>	<b>Дата</b>
1.	Обязательный региональный зачет в рамках регионального мониторинга	
2.	Промежуточная аттестация. Тестовая работа	

#### **11 класс**

#### **Контрольные работы**

<b>№</b>	<b>Наименование работы</b>	<b>Дата</b>
2.	Промежуточная аттестация. Тестовая работа	

### **Общая характеристика промежуточной аттестационной работы**

#### **по учебному предмету «Физическая культура»**

#### **для 10-11 классов**

#### **1. Содержание промежуточной аттестационной работы**

Содержание промежуточной аттестационной работы определяется основными результатами освоения содержательных разделов

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 проведения – тестовая 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

#### 10-11 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

#### 10-11 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 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	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 проверочной 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).

## **Промежуточная аттестация .Тестовая работа.**

### **I вариант**

#### **Вопрос № 1**

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

а) здоровье

в) счастье

б) радость

г) удовольствие

### **Вопрос № 2**

**Какие необходимо соблюдать правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов.**

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

### **Вопрос № 3**

**Регулирование физической нагрузки достигается.**

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

### **Вопрос № 4**

**Кто возглавляет судейскую коллегию.**

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

### **Вопрос № 5**

**Астеник - это...**

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

### **Вопрос № 6**

**Шейпинг – это...**

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

### **Вопрос № 7**

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

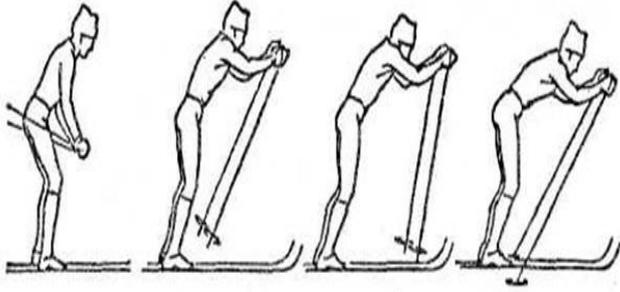
- а) футбол;
- б) волейбол;
- в) баскетбол;
- г) теннис.

### **Вопрос № 8**

**В спортивной игре волейбол считается ошибкой**

- а) четыре удара;
- б) неправильная замена;
- в) двойное касание;
- 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;
- б) сила;
- в) гибкость;
- г) быстрота.

**Вопрос № 13**

**Слалом – это...**

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

## Промежуточная аттестация. Тестовая работа.

### 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
- б) радость
- в) удача
- г) Физическое благополучие

#### Вопрос № 2

Какие необходимо соблюдать санитарно – гигиенические требования.

- а) состояние мест занятий должно соответствовать гигиеническим нормам;
- б) инвентарь и спортивное оборудование должны быть исправны;
- в) у занимающихся должна быть соответствующая спортивная одежда и обувь;
- 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;
- б) инструктором;
- в) секретарем;

#### Вопрос № 5

Гиперстеник – это...

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

#### Вопрос № 6

Атлетическая гимнастика – это...

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

#### Вопрос № 7

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

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

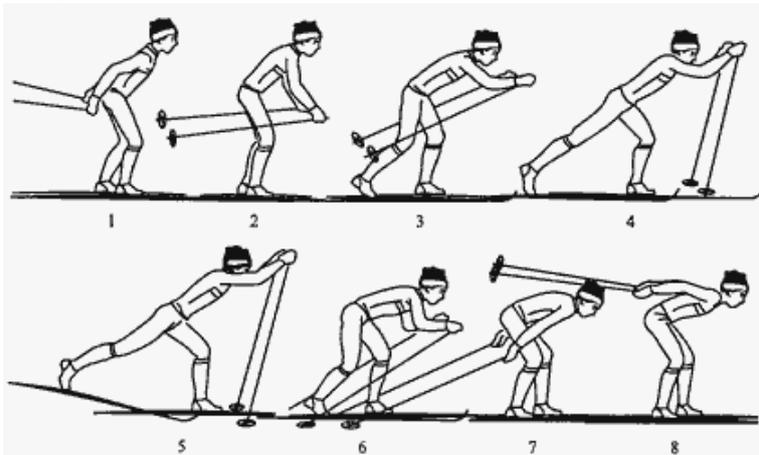
#### Вопрос № 8

В спортивной игре баскетбол считается ошибкой

- а) бег с мячом в руках (пробежка);
- б) выбивание мяча за пределы площадки;
- в) ведение двумя руками, повторное ведение (двойное ведение);

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;
- б) Ванкувер;
- в) Афины;
- г) Испания.

**Вопрос № 12**

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

- а) быстрота;
- б) сила;
- в) гибкость;
- 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 10-11 класс (I вариант)**

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

**Правильные ответы на тест по физической культуре 10-11 класс (II вариант)**

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