

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 40"
МБОУ «СОШ № 40»

РАССМОТРЕНО

на заседании Методического
объединения учителей
естественно-научного цикла
«29» августа 2022 года
Протокол № 1

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета
«30» августа 2022 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ «СОШ № 40»
«30» августа 2022 года

(подпись) Н.М. Абдулова
117-од-22 от 30.08.2022
№ приказа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ Учебного предмета «Физическая культура»

(для 10-11 классов образовательных организаций)

Составители: Петрова Е.А., Михайлов С.И., Прохоров Д.В.

Ижевск, 2022

Пояснительная записка.

1. Рабочая программа курса «Физическая культура» разработана для 10-11 классов регламентирована документами федерального уровня:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 –ФЗ (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства и науки РФ от 17.05/2012 года № 413 (с изменениями и дополнениями);

3. Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 26 июня 2016 г. № 2/16-з)

4. Примерной программой по учебному предмету «Физическая культура» 10-11 классы:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс В. И. Лях, А.А. Зданевич.

издательство «Просвещение» 2012г.

5. Учебным методическим комплексом:

УМК «Учебник», «Физическая культура», «Б. Б. Егоров, Ю. Е. Пересадына. издательство «Баласс», 2011г.

Нормативными правовыми документами локального уровня :

6. Уставом МБОУ «СОШ №40»;

7. Основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ «СОШ №40»;

8. Учебным планом МБОУ «СОШ №40»;

9. Положением о рабочей программе по учебному предмету(курсу), утвержденным приказом директора № 27-од-21 от 03.05.2021 года

Целью курса: является формирование физической культуры школьника посредством освоения основ физкультурной деятельности с общеобразовательной, общеприкладной, спортивной рекреационной направленностью.

Курс физической культуры направлен на решение следующих **задач**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике,

самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия

физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

3. Содержание учебного предмета «физическая культура».

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне ООО формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время

занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3.Содержание учебного предмета «физическая культура».

Легкая атлетика - Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину с места, прыжки с разбега, в высоту с разбега. Полоса препятствий. Эстафетный бег. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Спринтерский бег. Физическая культура и основы здорового образа жизни

Плавание - Способы закаливания организма. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Баскетбол - углубленное изучение игры в баскетбол. Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий в спортивных играх в баскетболе. Тактические действия в спортивных играх. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Подготовка к соревновательной деятельности. Оздоровительные системы физического воспитания. Оздоровительные ходьба и бег.

Гимнастика -Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях(на спортивных снарядах). Опорный прыжок. Акробатика. Развитие силы, гибкости Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные

композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Конькобежный спорт и лыжная подготовка - Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Передвижения на лыжах. Развитие основных физических качеств(силы, координации, быстроты). Обучение умению правильно распределить силы на дистанции. Освоение техники передвижения. Совершенствование скольжения и отталкивания, торможения, поворотов. 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. Формирование здорового образа жизни и социальных ориентаций. Укрепление здоровья, закаливание при систематическом проведении занятий на открытом воздухе.

Волейбол - Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия. Страховка Техника и тактика игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе и футболе: передвижения, подачи, прием мяча, передача, нападающий удар. Подготовка к соревновательной деятельности.

футбол - игра в два касания, двухсторонняя игра, передачи, удары по воротам.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

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.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы

телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. 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.

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.

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

2. 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	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.

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

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>
---	--	--	---

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.

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.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков ФК все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную. Подготовительную и специальную медицинскую группу. Особенности оценивания учебных достижений учащихся специальной медицинской группы.

В положении об оценивании обучающихся 2-11 классов, по физической культуре, и разработанному в соответствии с нормативно правовыми документами Уставом школы и письмом Министерства образования РФ «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группы для занятий физической культурой» от 31.10.2003г. №13-51-263/123, с целью объективного индивидуального оценивания каждого обучающегося на уроках физической культуры - **подготовительная медицинская группа** – обучающим разрешается заниматься физической культурой по программе основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных). **Специальная медицинская группа** – цель: **устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и динамика их физических возможностей** (при самых незначительных

положительных изменениях в физических возможностях). Положительная отметка выставляется учащимся, регулярно посещающим занятия по физической культуре, старательно выполняющим задания учителя овладевшим доступными конкретному ученику навыками самостоятельных занятий оздоровительной гимнастики, необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры.

ЛФК для детей с хроническими заболеваниями проводятся в лечебно-профилактических учреждениях специалистами – медицинскими работниками, методистами. По мере улучшения состояния здоровья дети могут заниматься со здоровыми детьми своего класса, соблюдая условия урочной формы занятий.

Текущая и итоговая аттестация учащихся по физической культуре.

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Все учащиеся освобожденные от физических нагрузок, в конце каждой учебной четверти, полугодия и в конце учебного года получают итоговые оценки по указанным выше заданиям и выполненным домашним заданием. (приложение1)

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность) с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Контрольно-измерительные материалы

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

№	НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 100 м. (сек.)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
3.	Бег 200 м. (сек.)	32	34	36	36	39	42
4.	Бег 3000/2000 м. (мин. сек.)	13.40	14.40	15.40	10.30	11.30	12.30
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
7.	Шестиминутный бег (м.)	1450	1400	1300	1200	1150	1050
8.	Челночный бег 4x9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см)	230	215	210	180	170	160
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120	110	105	100

12.	Тройной прыжок с места (см)	660	640	620	530	515	500
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	135	125	115	145	130	120
14.	Метание мяча 150 гр.	43	39	28	19	15	12
15.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7	16	14	12
16.	Отжимания в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
17.	Поднимание туловища (раз за 1')	50	44	40	40	35	30
18.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	10	8	16	13	10

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

№	НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1'	140	125	110	150	135	120
14	Метание мяча 150 гр.(м.)	45	39	30	33	27	20
15	Подтягивание на перекладине	14	11	8	16	13	10
16	Отжимания в упоре дежа (раз)	40	32	25	14	9	6
17	Поднимание туловища (раз за Г)	50	45	40	45	40	35
18	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	11	8	17	13	11

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебники

- Физическая культура 10-11 классы/под редакцией М.Я. Виленского: учебник для общеобразовательных учреждений.М.: «Просвещение», 2014;
- В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10-11 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.М.: «Просвещение», 2014.

Учебно-методические пособия

- М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культур. 10-11 классы. Пособие для учителя. –М.: «Просвещение», 2013;
- В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы (серия «Текущий контроль»)
.-М.: «Просвещение», 2012;
- Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). М.: «Просвещение», 2006;
- Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 10-11 классы «Просвещение» 2011 г. -104 с.;□

Электронные образовательные ресурсы

- <http://www.prosv.ru>Электронный учебник по физической культуре;
- [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
- Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»;
- <http://www.openclass.ru/sub/>
- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»;
- <http://www.it-n.ru/communities>.
- Образовательные сайты для учителей физической культуры;
- http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/
- Сайт "Я иду на урок физкультуры";
- <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «1 сентября»;
- <http://www.fizkult-ura.ru/>Сайт«ФизкультУра»

КИМ для 10-11 классов (Приложение 1)

тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Название раздела/тема	Количество часов
	Легкая атлетика	13 часов
1	Инструктаж по ОТ№ 014-2018	1
2	Спринтерский бег. Финиширование	1
3	Низкий старт. Эстафетный бег.	1
4	Прыжок в длину. Бег 100 метров на оценку.	1
5	Челночный бег 3х10 метров на оценку.	1
6	Стартовый разгон и финиширование	1
7	Метание гранаты с 5- 6 шагов	1
8	Метание гранаты на оценку. Бег 500м	1
9	Развитие физических качеств	1
10	Эстафетный бег. Бег 1500 метров.	1
11	Бег на длинные дистанции на оценку.	1
12	Круговая тренировка.	1
13	Развитие физических качеств	1
	Баскетбол	12 часов
14	Инструктаж по ОТ№ 016-2018	1
15	Бросок мяча в движении на оценку.	1
16	Быстрый прорыв 3х2. Броски в кольцо	1
17	Зонная защита 2х3. Броски в кольцо на оценку	1
18	Зонная защита 2х1х2. Командные действия.	1
19	Командные действия в нападении.	1
20	Двухсторонняя игра на оценку.	1
21	Передача мяча в движении с сопротивлением.	1
22	Ведение, передача, бросок в движении.	1
23	Комбинация из основных элементов на оценку.	1
24	Учет умений: поднимание туловища на оценку.	1
25	Двухсторонняя игра.	1
	Гимнастика	20 часов
26	Инструктаж по ОТ№ 013-2018	1

27	Стойка на руках махом одной и толчком другой	1
28	Сгибание, разгибание рук в упоре на оценку. Кувырок вперед в стойку на лопатках	1
29	Комбинация на брусьях. Акробатика.	1
30	Совершенствование комбинации на брусьях на оценку.	1
31	Упражнения в равновесии на перекладине и бревне.	1
32	Акробатическое соединение на оценку.	1
33	Совершенствование комбинации на оценку	1
34	Поднимание туловища из положения лежа.	1
35	Развитие физических качеств	1
36	Опорный прыжок через гимнастического коня.	1
37	Совершенствование опорного прыжка.	1
38	Учет умений: упражнение на гибкость на оценку.	1
39	Учет умений: подтягивание на оценку.	1
40	Круговая тренировка. Прыжки на скакалке	1
41	Упражнения на формирование телосложения.	1
42	Упражнения на координацию движений.	1
43	Развитие физических качеств на оценку	1
44	Упражнения для формирования телосложения.	1
45	Круговая тренировка. Развитие физических качеств.	1
	Конькобежный спорт и лыжная подготовка	30 часов
46	Инструктаж по ОТ№ 015-2018	1
47	Техника катания по прямой.	1
48	Скольжение по прямой на оценку.	1
49	Бег по дистанции до 200 метров.	1
50	Отталкивание и скольжение на двух коньках.	1
51	Торможение *плугом* на оценку. Игра *Салки*.	1
52	Отталкивания со старта. Игра *Белые медведи*.	1
53	Отталкивание и скольжение на двух коньках.	1
54	Учет скольжения в беге на 30 метров на оценку.	1
55	Торможение *полуплугом*.	1
56	Скольжение на одном коньке.	1
57	Торможение *полуплугом*. Игра.	1
58	Торможение всеми способами на оценку.	1
59	Повороты на месте и по малому кругу.	1
60	Бег 60 метров на оценку. Скольжение на одном коньке.	1
61	Повороты по кругу приставными шагами	1
62	Скольжение на одном коньке. Бег по дистанции.	1
63	Торможение. Игра *Фонарики*.	1
64	Бег по дистанции. Повороты по кругу на оценку.	1
65	Бег по прямой. Подвижные игры.	1
66	Бег со старта, бег по прямой.	1
67	Инструктаж по Т/Б по лыжной подготовке	1
68	Совершенствовать технику ранее изученных лыжных ходов	1
69	Учёт бега на время по дистанции 5 км на оценку	1
70	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
71	Преодоление подъемов и препятствий	1
72	Развитие выносливости на оценку. Подвижные игры.	1
73	Круговая эстафета. Игра *Фонарики*.	1

74	Развитие физических качеств. НРК- Ерошина.	1
75	Совершенствование техники ходов по дистанции.	1
	Волейбол, футбол	15 часов
76	Инструктаж по ОТ№ 016-2018.	1
77	Нападающий удар и блокирование	1
78	Нападающий удар и блокирование на оценку	1
79	Развитие физических качеств	1
80	Тактика игры в зоне нападения.	1
81	Верхняя прямая подача на оценку	1
82	Двухсторонняя игра	1
83	Передачи мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4 на оценку	1
84	Круговая тренировка.	1
85	Техника и тактика в двухсторонней игре	1
86	Техника подачи, приема и передачи мяча на оценку	1
87	Навыки судейства игры Двухсторонняя игра	1
88	Футбол- передача, удар по воротам. Игра.	1
89	Футбол- двухсторонняя игра .	1
90	Футбол- игра в два касания. НРК- Черезов.	1
	Легкая атлетика	12 часов
91	Инструктаж по ОТ№ 014-2018	1
92	Спринтерский бег на дистанции 100 метров на оценку.	1
93	Совершенствование гладкого равномерного бега.	1
94	Прыжок в длину с разбега. Бег 400, 800м	1
95	Прыжок в длину с разбега на оценку. Подтягивание	1
96	Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий.	1
97	Кроссовый бег. Метание гранаты	1
98	Медленный бег до 10 минут. Метание гранаты на оценку	1
99	Бег 2000,3000 метров на оценку. Круговая тренировка.	1
100	Развитие физических качеств. НРК- спорт. сооружения УР.	1
101	Плавание- на груди, спине, боку с грузом в руке.	1
102	Плавание- специальные упражнения на суше.	1

КИМЫ 10-11 класс

Тест по физической культуре по легкой атлетике для 10-11 класса

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V веке до нашей эры
- б) в 776 году до нашей эры
- в) в I веке нашей эры
- г) в 394 году нашей эры

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии
- б) участников Олимпийских игр
- в) победителей Олимпийских игр
- г) судей Олимпийских игр

3. Международный день спорта проводится:

- а) 21 января
- б) 6 апреля
- в) 23 июня
- г) 8 августа

4. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) эластичностью
- в) координацией
- г) гибкостью

5. В каком году римский император Феодосий 1 запретил Олимпийские соревнования?

- А) 289г. н.э.
- Б) 368г. н.э.
- В) 394г. н.э.

6. Кто являлся основателем Олимпийских игр современности?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Анри де Байе-Латур
- В) Зигфрид Эдстрем

7. Где и когда был создан Международный Олимпийский комитет? (МОК)

- А) Лондон 21 июня 1893г
- Б) Париж 23 июня 1894г
- В) Брюссель 22 июня 1892г

8. Измерение результата при прыжках в длину с разбега происходит по...

- а) пяткам
- б) носкам
- в) по ближайшему к линии отталкивания следу

9. К видам легкой атлетики относятся...

- а) метания, шорт-трек, гимнастика
- б) прыжки, бег, тяжелая атлетика
- в) метания, прыжки, бег

10. Относится ли лёгкая атлетика к олимпийским видам спорта?

- а) нет
- б) да
- в) не все виды

11. Какие физические качества не развивает прыжок в длину с разбега?

- а) силу
- б) гибкость
- в) скороть

12. Разминка перед соревнованиями в легкой атлетике необходима для...

- а) предупреждения травм
- б) улучшения спортивных достижений
- в) повторения техники выполнения упражнений

13. Во всех видах прыжков нога в момент соприкосновения с опорой должна быть...

- а) согнута в коленном суставе
- б) выпрямлена в коленном суставе
- в) поставлена на всю стопу

14. Где и когда прошли первые Олимпийские игры современности?

- А) В 1896 год Афинах
- Б) В 1897 год Париж
- В) В 1890 год Россия

15. Кто стал первым российским Олимпийским чемпионом?

- А) Николай Орлов
- Б) Николай Панин-Коломенкин
- В) Александр Петров

16. В какой интервал времени проводятся Олимпиады?

- А) 1 раз в 4 года
- Б) 1 раз в 2 года
- В) 1 раз в 5 лет

17. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека
- б) повышения двигательной активности человека
- в) нехватки витаминов в организме
- г) чрезмерного питания

18. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.
- б) 90–150 уд./мин.
- в) 150–170 уд./мин.
- г) 170–200 уд./мин.

19. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез
- б) марш-бросок
- в) кросс
- г) конкур

20. Туфли для бега называются:

- а) кеды
- б) пуанты
- в) чешки
- г) шиповки

Правильные ответы:

- 1 – Б
- 2 – В
- 3 – В
- 4 – Г
- 5 – В
- 6 – А
- 7 – Б
- 8 – В
- 9 – В
- 10 – Б
- 11- Б
- 12 – А
- 13 – Б
- 14 – А
- 15 – Б
- 16 – А
- 17 – А
- 18 – А
- 19 – В
- 20 - Г

Тест по физической культуре в 10-11 классе по теме «Волейбол»

Вопрос 1.

Площадка для игры в волейбол делится на ...

1. 4 зоны
2. 7 зон
3. 6 зон
4. 5 зон

Вопрос 2.

Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...

1. необходимы
2. желательны
3. не обязательны

Вопрос 3.

Волейбол состоит из следующих элементов:

1. подача, прием, блок
2. подача, пас, прием, блок
3. подача, пас, прием, нападающий удар, блок
4. подача, прием, нападающий удар

Вопрос 4.

Укажите верное утверждение:

1. подача в волейболе производится из-за лицевой линии
2. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
3. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения

Вопрос 5.

В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?

1. только без вращения мяча
2. только с вращением мяча
3. с вращением и без вращения мяча

Вопрос 6.

Разбег при прямом нападающем ударе...

1. не выполняется
2. выполняется с 2-3 шагов
3. выполняется с 4-5 шагов

Вопрос 7.

Нижний прием подачи используется для:

1. приема подачи
2. защитных действий в поле
3. вынужденного паса
4. вынужденного направления мяча на сторону противника
5. все ответы верны

Вопрос 8.

Выберите **2 верных** ответа. При **верхнем** приеме подачи ошибкой НЕ является:

1. прием и отработка мяча ладонями
2. присутствие работы ногами
3. пас ото лба, а не от груди
4. локти и предплечья расположены параллельно

Вопрос 9.

Заполните пробел: Система игры *уступом* вперед при страховке игроком задней линии относится к _____ тактическим действиям в защите

1. индивидуальным
2. групповым
3. командным

Вопрос 10.

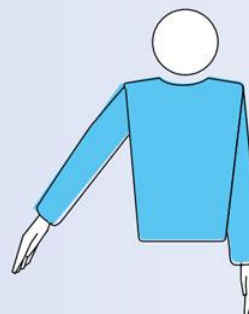
В приеме НЕ участвует:

1. первый темп
2. либеро
3. диагональный
4. игроки второго темпа

Вопрос 11.

Соответствующее Правило: 8.3

Указать рукой и пальцами в направлении пола



Данный жест судьи означает:

1. мяч передается той команде, в сторону которой указывает рука
2. мяч "в площадке" (мяч попал в зону площадки)
3. ошибка подачи

Вопрос 12.

Соответствующие Правила: 6.1.2.2, 17.2, 22.2.3.4

Поднять оба больших пальца вертикально



П

Данный жест судьи означает:

1. смена сторон
2. обоюдная ошибка, переигровка
3. предупреждение за задержку мяча

Вопрос 13.

Соответствующие Правила: 6.2, 6.3

Скрестить предплечья с открытыми кистями перед грудью



П

В

Данный жест судьи означает:

1. ошибка в нападении
2. мяч не подброшен
3. удаление
4. конец партии, игры

Ответы Волейбол.

1. 3
2. 1
3. 3
4. 1
5. 3
6. 2
7. 5
8. 2,3
9. 3
10. 1
11. 2
12. 2
13. 4

Тест по физической культуре в 10-11 классе по теме «Баскетбол»

1. В каком году появился баскетбол как игра:
а) 1888; б) 1805; в) 1891.
2. В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр:
а) 1936; б) 1991; в) 1997
3. Какая страна стала Родиной баскетбола:
а) Россия; б) Франция; в) США
4. Кто придумал баскетбол как игру:
а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
5. Что означает слово «баскетбол»:
а) корзина– мяч; б) корзина; в) мяч;
6. Размеры баскетбольной площадки (м):
а) 27×15; б) 28×15; в) 26×16.
7. Высота баскетбольной корзины (см):
а) 300; б) 305; в) 310.
8. Вес мяча (г):
а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
9. Нарушение правил в баскетболе.
а) фол; б) касание рукой корзины; в) касание рукой пола.
10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:
а) 4; б) 5; в) 6.
11. Матч состоит из:
а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.
12. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча: а) овертайм; б) фол; в) аут
13. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):
а) 15; б) 20; в) 24.

14. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
а) 3 сек. б) 5 сек. в) 10 сек.
15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
а) 3 шага; б) 2 шага; в) 1 шаг.
16. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча; б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты; в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.
17. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону(с)?
а) 8; б) 10; в) 12.
18. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
а) 2 очка; б) 1 очко; в) 3 очка.
19. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА.
а) Белов С.; б) Морозов В.; в) Петров А.
20. Чемпион Европы по баскетболу в 2009 году среди мужских команд:
а) Испания; б) Франция; в) Великобритания.

1. В
2. А
3. В
4. В
5. А
6. Б
7. Б
8. В
9. А
10. Б
11. Б
12. А
13. В
14. Б
15. Б
16. В
17. А
18. Б
19. А
20. А

**Тест по физической культуре в 10-11 классе
по теме «Гимнастике»**

1. Расстояние по фронту между занимающимися, называется

- А) фланг
- Б) шеренга
- В) интервал
- Г) строй

2. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется

- А) поворот
- Б) строевой шаг
- В) поворот
- Г) команда «Смирно»

3. Изменение строя или размещения занимающихся

- А) перестроение
- Б) размыкание
- В) смыкание
- Г) колонна

4. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется

- А) стойка на коленях
- Б) присед
- В) сед
- Г) упор присев

5. Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости).

Аналогичным термином, обозначают положение упор согнувшись.

- А) упор лёжа
- Б) упор на коленях
- В) упор стоя
- Г) упор на правом (левом) колене

6. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову

- А) переворот
- Б) кувырок
- В) перекат
- Г) оборот

7. Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно), с одной или двумя фазами полёта

- А) кувырок в сторону
- Б) круговой перекат
- В) переворот вперёд
- Г) полупереворот

8. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами

- А) кувырок
- Б) шпагат
- В) мост
- Г) сальто

9. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры

- А) курбет
- Б) стойка голова в голову
- В) равновесие спиной
- Г) пирамида

10. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?

- а) Треугольник
- б) Равносторонний треугольник
- в) Равнобедренный треугольник
- г) Прямоугольный треугольник

11. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:

- а) Захват
- б) Хват
- в) Удержание
- г) Обхват

12. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike, gymnazo*, обозначающего...

- а) усиливаю
- б) обнаженный
- в) пластичный
- г) упражняю

13. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:

- а) комбинация
- б) программа
- в) композиция
- г) выступление

14. Акробатические упражнения:

- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
- б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
- в) лазанье, перелезание, переползание
- г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку

15. Термины прыжков и соскоков зависят:

- а) от структуры и особенности двигательных действий

- б) от положения тела в фазе полета
- в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев
- г) от места отталкивания и приземления

Гимнастика ответы:

1. В
2. В
3. А
4. Б
5. В
6. Б
7. В
8. В
9. Г
- 10.Б
- 11.Б
- 12.Г
- 13.Б
- 14.А
- 15.Б

Тест «Лыжная подготовка»

для 10-11 классов.

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

- a. Франция, Бельгия, Германия
- б. Швеция, Норвегия, Финляндия
- в. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

- a. 1956г, Италия
- б. 1924г, Франция
- в. 1952г, Норвегия

3. Самый распространенный лыжный ход:

- a. попеременный двухшажный
- б. попеременный четырехшажный
- в. одновременный бесшажный

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

- a. Коньковый
- б. Классический
- в. Четырехшажный

5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

- а. Слалом, лыжные гонки
- б. Прыжки с трамплина, биатлон
- в. Фристайл, скоростной спуск
- г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?

- а. 70
- б. 50
- в. 40

7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?

- а. 30
- б. 50
- в. 40

8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

- а. ног
- б. туловища
- в. рук
- г. произвольно

9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

- а. двухшажный
- б. трехшажный
- в. четырехшажный

10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

- а. поворота на месте

- б. подъемов и спусков
- в. ступающего и скользящего шага

11. Самый удобный способ подъема наискось:

- а. «елочка»
- б. «лесенка»
- в. «полуелочка»

12. Выбор способа подъема в гору зависит от:

- а. крутизны склона
- б. длины палок
- в. длины лыж

13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

- а. «лесенкой»
- б. «елочкой»
- в. беговым шагом

14. Определить на рисунке торможение «плугом»:

- а. \vee
- б. \backslash
- в. $=$

15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

- а. армреслинг
- б. биатлон
- в. бобслей

16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:

- а. Голкипер
- б. Гандикап
- в. Предварительный старт

17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

- а. нет, обязан уступить в любом случае
- б. можно
- в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

- а. касанием рукой лыжника
- б. касание палкой лыж соперника
- в. наездом на пятки лыж соперника
- г. голосом

19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?

- а. одиночным
- б. парным
- в. общим

20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

- а. коньковый
- б. классический

21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

- а. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода
- б. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода

в. длина лыж не имеет значения

22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

- а. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
- б. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
- в. одинаковые по высоте как и в классике

23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

- а. увеличить скорость
- б. сохранить скорость
- в. сохранить равновесие

24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:

- а. впереди креплений
- б. на уровне креплений
- в. позади креплений

25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:

- а. попеременный двухшажный ход
- б. попеременный четырехшажный ход
- в. одновременный бесшажный ход
- г. одновременный двухшажный ход

26. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

- а. общий
- б. одиночный или парный
- в. групповой

27. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

- а. быстроту
- б. силу
- в. выносливость

28. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:

- а. физические упражнения ациклического характера
- б. комбинированные физические упражнения
- в. физические упражнения циклического характера

Ответы на тест: лыжная подготовка.

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ответ	б	б	а	а	г	б	а	в	а	в	в	а	б	а

№ задания	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Ответ	б	б	в	г	а	б	б	б	а	б	а	б	в	в

Тест по теме "Техника Безопасности на уроках физической культуры"

1. Занятия по легкой атлетике в школе обычно проводятся

- А) На спортивной площадке;
- Б) В спортивном зале;
- В) В тренажёрном зале.

2. Отрицательные факторы проведения занятий по легкой атлетике

- А) Мокрый грунт (пол);
- Б) Нахождение в зоне броска во время метания малого мяча или гранаты;
- В) Выполнение упражнений в беге, прыжках и метании без разминки;
- Г) все вышеперечисленное.

3. Типичные травмы для занятий по лёгкой атлетике

- А) Ушибы;
- Б) Растяжения;
- В) Мышечные боли;
- Г) Всё вышеперечисленное.

4. Получили травму, ваши действия

- А) Сообщите учителю;
- Б) Самостоятельно обратитесь к врачу;
- В) Без разрешения уйдёте с урока.

5. Правильное выполнение бега (30,60,100м) (выберите нужное)

- А) Бежать по своей дорожке;
- Б) Наступать на разделительную полосу дорожки;
- В) Постепенное снижение скорости после пробегания финишной линии;
- Г) Резкая остановка на финише.

6. Требования к спортивной форме

- А) Грязная обувь;
- Б) Спортивная форма стирается 1 раз в 2 недели;
- В) Форма для занятий на улице- короткая, в зале- длинная;
- Г) Обувь с гладкой (скользякой) подошвой;
- Д) Обувь больше размера ноги на 1-2 размера;
- Е) Всё перечисленное правильно;
- Ж) Всё перечисленное не правильно

7. Типичные травмы при занятиях гимнастикой

- А) Ссадины, потертости и срывы мозолей;
- Б) Ушибы и растяжения;
- В) Травмы позвоночника;
- Г) Все вышеперечисленные.

8. Ошибки, ведущие к травмам при занятиях гимнастикой

- А) Ровно(встык) уложенные маты под снарядами (брусья, перекладина ит.п.);
- Б) Маты гимнастические расположены «внахлёт»;
- В) Выполнение упражнений без разминки;
- Г) Достаточная дистанция при выполнении упражнений с предметами;
- Д) Работа на гимнастических снарядах без страховки.

9. Меры безопасности при проведении подвижных игр

- А) Строго соблюдать правила игры;

- Б) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- В) При падении сгруппироваться;
- Г) Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя;
- Д) Всё вышеперечисленное.

10. Причинами травм на уроках баскетбола могут быть:

- А) Захваты, перехваты и неудачные финты;
- Б) Резкие прыжки и столкновения;
- В) Падения на мокром, скользком полу (на площадке);
- Г) Недисциплинированное поведение.

11. Ошибки, ведущие к травме во время выполнения прыжков в длину с разбега

- А) Приземление на полусогнутые ноги;
- Б) Выполнение без разрешения учителя;
- В) Весь инвентарь(грабли, лопата) брошен в прыжковой яме;
- Г) Дождь.

12. Правильное выполнение метания мяча на дальность

- А) В специальном секторе;
- Б) Не находиться в секторе приземления мяча;
- В) Мокрый снаряд;
- Г) Стоять рядом с выполняющим метание;
- Д) Передавать снаряд для метания друг другу броском.

Ответы:

1 - А, Б; 2 - Г; 3 - Г; 4 - А; 5 - А, В; 6 - Ж; 7-Г; 8 - Б,В,Д; 9-Д; 10-А, Б, В, Г;
11 -Б, В, Г; 12-А, Б.

Аннотация к программе по физической культуре 10-11 класс

1. Данная рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования и на основании примерной программы основного общего образования по физической культуре.
2. Цель курса: является формирование физической культуры школьника посредством освоения основ физкультурной деятельности с общеобразовательной, общеприкладной, спортивной рекреационной направленностью.
3. Курс физической культуры в 10-11 классе направлен на решение следующих задач:
 - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
 - воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

4. Учебный план МБОУ «СОШ №40» на 2020-2021 учебный год

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ №40» на изучение физической культуры в 10-11 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год

- 1 Комплексная программа физического воспитания учащихся Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы Лях В.И., Зданевич А.А. М.: Просвещение 2012
- 2 Учебник.Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 10 – 11 класс» М.: Просвещение ,2006