

Рассмотрено на

Согласованно

Принято на заседании

Заседании ШМО

Заместитель директора

педагогического совета

Протокол № _____

от 28.08 20 19 г.

протокол № 1

От 28.08 20 19 г.

Султ. М. Самаев

от 29.08. 2019г.



Утверждаю

Директор АНО СОШ «МАО»

В.А. Шарипова

Приказ № 81-0 от 29.08. 2019г.

Р. Р. Роденков
Автономная некоммерческая организация «Международная Академия Образования»

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

на уровень среднего общего образования (по ГОС)

Срок реализации: 2 года

Составитель: Антонов Михаил Николаевич

Рабочая программа по физкультуре 10-11 класс

Программа учебного предмета, курса «Физическая культура» для 10-11 классов составлена на основе ООП ООО АНО СОШ «МАО»

Структура программы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса
2. Содержание учебного предмета, курса
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Место учебного предмета в учебном плане

Количество часов на освоение учебного предмета с указанием классов и часов на обучение

Образовательная область	Учебный предмет	Количество часов в неделю/год		Итого
		10 класс	11 класс	
	Физическая культура			
По учебному плану школы		2/70	2/68	4/138

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

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

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

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

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

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

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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

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

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

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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

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

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы 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.

Предметные результаты освоения учебного предмета

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-корригирующей 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, курса

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 самостраховки.

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

Содержание учебного предмета, курса 10 класса

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Прикладная физическая подготовка

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

Содержание учебного предмета, курса 11 класса

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

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Прикладная физическая подготовка

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

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	56	54
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики, элементы единоборств	14 (9 ч)	14 (6 ч)
1.4	Легкая атлетика	14	14
1.5	Лыжная подготовка	14	12
2	Вариативная часть	14	14
2.1	Баскетбол, бадминтон.	6	6
2.1	Футбол	3	3
2.2	Мини-футбол	3	3
2.3	Плавание, туризм.	1	1
2.4	Национальная татарская борьба и национальные игры	1	1
	Итого	70	68

Календарно-тематическое планирование 10 класс.

№	Тема урока	Количес тво часов	Дата	
			План	факт
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
2.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1		
3.	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1		
4.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
5.	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
6.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	1		
Гимнастика (14 ч)				
7.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1		
8.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Развитие силы.	1		
9.	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Упражнения на перекладине.	1		
10.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну	1		

	по восемь в движении. Подъем переворотом. Развитие силы. Упражнения на брусках.			
11.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	1		
12.	Строевые приемы. Элементы на перекладине. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	1		
13.	Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы.	1		
14.	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.	1		
15.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	1		
16.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Единоборства. Страховка и самостраховка, передняя и задняя подножка, бросок через спину. Выведение из равновесия. Развитие координационных способностей.	1		
17.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Лежа переворот с захватом двух рук. Переворот рычагом.	1		
18.	Развитие скоростно-силовых качеств. Лежа переворот с захватом двух рук. Переворот рычагом.	1		
19.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
20.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Лежа переворот ключом. Переворот обратным хватом туловища. Сдача норм ГТО.	1		
Волейбол (14ч)				
21.	Техника безопасности на уроках волейбола. Техническая подготовка. Игра через сетку. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1		

22.	Техническая подготовка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
23.	Техническая подготовка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	1		
24.	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Тактическая подготовка. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
25.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		
26.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Тактическая подготовка. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
27.	Техническая подготовка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование	1		
28.	Техническая подготовка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Групповые тактические действия. Учебная игра	1		
29.	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Групповые тактические действия. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
30.	Техническая подготовка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Учебная игра.	1		
31.	Тактико-технические действия в игре. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Промежуточная контрольная аттестация.	1		

32.	Верхняя прямая подача, прием подачи. Групповые тактические действия. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
33.	Техническая подготовка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Судейство. Учебная игра.	1		
34.	Техническая подготовка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Судейство. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
Лыжная подготовка (14 ч)				
35.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход.	1		
36.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
37.	Торможение и поворот «плугом».	1		
38.	Прохождение дистанции 5 км.	1		
39.	Повороты упором.	1		
40.	Переход с попеременным ходом на одновременные.	1		
41.	Торможение и поворот «плугом».	1		
42.	Поворот на месте махом.	1		
43.	Игры на лыжах. Развитие быстроты.	1		
44.	Сдача норм ГТО по лыжной подготовке.	1		
45.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1		
46.	Подъемы, спуски, торможения.	1		
47.	Прохождение дистанции 5 км на результат.	1		

48.	Лыжные ходы. Техника выполнения лыжных ходов.	1		
Баскетбол (6 ч.)				
49.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техническая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1		
50.	Техническая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1		
51.	Броски по кольцу. Быстрый прорыв (3 х2). Развитие скоростных качеств. Индивидуальные тактические действия Игра в бадминтон.	1		
52.	Действия нападающего против нескольких защитников. Зонная защита (2 х3). Развитие скоростных качеств. Групповые тактические действия. Игра в бадминтон. Сдача норм ГТО.	1		
53.	Техническая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1		
54.	Техническая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). Развитие скоростных качеств. Командные тактические действия. Игра в бадминтон.	1		
Легкая атлетика (8ч)				
55.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
56.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
57.	Низкий старт (100 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1		
58.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	1		

59.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
60.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
61.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
62.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
Мини-футбол и футбол (6ч)				
63.	Правила техники безопасности на футболе и мини-футболе. Правила самоконтроля. Правила игры в футбол и мини-футбол. Техническая подготовка. Удары по катящемуся мячу на месте и в движении. Подъем и остановка мяча. Удары по мячу головой.	1		
64.	Техническая подготовка. Удары по летящему мячу на месте и в движении. Удары по летящему мячу головой в прыжке. Обманные действия. Тактические действия в защите.	1		
65.	Техническая подготовка. Остановка мяча ногой, грудью. Отбор мяча. Ведение мяча с сопротивлением противника. Обыгрыш сближающихся противников. Тактические действия в нападении Ведение мяча корпусом.	1		
66.	Техническая подготовка. Обманные действия. Игра «Квадрат». Командные тактические действия. Судейство. Учебная игра. Промежуточная контрольная аттестация.	1		
67.	Техническая подготовка. Командные тактические действия. Судейство. Учебная игра. Сдача норм ГТО.	1		
68.	Техническая подготовка. Обманные действия. Штрафные и свободные удары. Жонглирование. Командные тактические действия. Судейство. Учебная игра.	1		
Плавание (1 ч)				
69.	Правила безопасности поведения на воде. Подготовительные упражнения для обучения плаванию кролем на животе и спине, и брассом. Туризм полоса препятствий.	1		
Национальная татарская борьба (1 ч)				
70.	Национальная татарская борьба. История возникновения и развития. Эстафеты с применением элементов национальных игр.	1		

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема	Количес тво часов	Дата	
			план	факт
Легкая атлетика (8ч)				
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
2.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
3.	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Сдача норм ГТО.	1		
4.	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	1		
5.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	1		
6.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
7.	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1		
8.	Метание гранаты на дальность на результат. Опрос по теории.	1		
Гимнастика 14 (6ч)				
9.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине.	1		

10.	Строевые упражнения. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1		
11.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Развитие силы.	1		
12.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1		
13.	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1		
14.	Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1		
15.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1		
16.	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Единоборства.	1		
17.	Страховка и само страховка. Передняя и задняя подножка, бросок через спину.	1		
18.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Единоборства. Страховка и само страховка. Передняя и задняя подножка, бросок через спину.	1		
19.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.	1		
20.	Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Единоборства. Лежа переворот с захватом двух рук. Переворот	1		

	рычагом.			
21.	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.	1		
22.	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня. Единоборства Лежа переворот ключом. Переворот обратным хватом туловища.	1		
Волейбол (14 ч)				
23.	Техника безопасности на уроках волейбола. Техническая подготовка. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		
24.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
25.	Техническая подготовка. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и верхний прием мяча.	1		
26.	Прямой нападающий удар. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
27.	Техническая подготовка. Стойки и передвижения игроков. Игра через сетку. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
28.	Техническая подготовка. Стойки и передвижения игроков. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
29.	Техническая подготовка. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и	1		

	нижний прием мяча.			
30.	Техническая подготовка. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
31.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
32.	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
33.	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
34.	Техническая подготовка. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	1		
35.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Тактическая командная подготовка. Учебная игра. Судейство. Промежуточная контрольная аттестация.	1		
36.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Тактическая командная подготовка. Учебная игра. Судейство. Развитие координационных способностей.	1		
Лыжная подготовка (12 ч)				
37.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	1		
38.	Коньковый ход. Повторение.	1		
39.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
40.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1		

41.	Поворот на месте махом.	1		
42.	Повороты упором. Виды торможений.	1		
43.	Переход с попеременным ходом на одновременные.	1		
44.	Преодоление подъемов и препятствий.	1		
45.	Изменение стоек спуска. Виды торможений.	1		
46.	Сдача норм ГТО по лыжной подготовке.	1		
47.	Зачет. Лыжные ходы. Техника выполнения лыжных ходов.	1		
48.	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории.	1		
Баскетбол (6 ч.)				
49.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техническая подготовка. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1		
50.	Техническая подготовка. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в бадминтон.	1		

51.	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в нападении. Броски по кольцу. Быстрый прорыв (3×1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в бадминтон.	1		
52.	Техническая подготовка. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Сдача норм ГТО.	1		
53.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Групповые действия в нападении. Нападение против зонной защиты (1 х 3 х 1), Учебная игра. Судейство. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в бадминтон.	1		
54.	Техническая подготовка. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции.	1		
Легкая атлетика (6 ч)				
55.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
56.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1		
57.	Бег 100 м на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норм ГТО.	1		
58.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	1		
59.	Метание гранаты на дальность на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
60.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		

Мини-футбол и футбол (6 ч)				
61.	Техника безопасности на уроках мини-футбола и футбола. Правила самоконтроля. Правила игры в футбол и мини-футбол. Финты. Игра головой. Техническая подготовка. Удары по летящему мячу с ходу. Подъем и остановка мяча.	1		
62.	Техническая подготовка. Обработка мяча. Удары летящего мяча головой прыжке. Удары по летящему мячу с ходу. Обманные действия. Обводка соперника. Индивидуальные действия в нападении.	1		
63.	Техническая подготовка. Обманные действия. Обводка соперника. Подкат. Командная тактическая подготовка. Игра головой, использование корпуса. Учебная игра. Судейство.	1		
64.	Техническая подготовка. Обманные действия. Обводка соперника. Подкат. Командная тактическая подготовка. Обыгрыш сближающихся противников. Тактика игры в защите. Учебная игра. Судейство.	1		
65.	Техническая подготовка. Командные тактические действия. Судейство. Учебная игра. Сдача норм ГТО.	1		
66.	Техническая подготовка. Обманные действия. Обводка соперника. Подкат. Командная тактическая подготовка. Тактика игры в защите. Жонглирование в парах и тройках. Учебная игра. Судейство.	1		
Плавание (2ч)				
67.	Правила безопасности поведения на воде. Подготовительные упражнения для обучения плаванию кролем на животе и спине, и брассом. Туризм полоса препятствий.	1		
Национальная татарская борьба и национальные игры(2ч)				
68.	Национальная татарская борьба. История возникновения и развития. Эстафеты с применением элементов национальных игр.	1		

Приложение 1

Промежуточная аттестация в форме итогового тестирования

Итоговый тест за курс физической культуры 10 класс

1. Когда празднуются зимние Олимпийские игры?

- а. Это зависит от решения МОК.
- б. В течение первого года празднуемой Олимпиады.
- в. В течение второго календарного года, после года начала Олимпиады.
- г. В течение последнего года празднуемой Олимпиады.

2. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

- а. Палестра.
- б. Амфитеатр.
- в. Гимнасии.
- г. Стадион.

3. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств.

- а. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии.

- б. В 1912 г. за «Оду спорту».
- в. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертенем МОК.
- г. В 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

4. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в..

- а. 1920 г. в Антверпене (Бельгия).
- б. 1924 г. в Шамони (Франция).
- в. 1926 г. в Гармиш-Партенкирхене (Германия).
- г. 1928 г. в Сент-Моритце (Швейцария).

5. Кто из спортсменов и в каком виде спорта в одних играх завоевал 7 золотых медалей?

- а. Карл Льюис (США) в легкой атлетике во время Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе.
- б. Лидия Скобликова (СССР) в конькобежном спорте во время IX зимних Олимпийских игр в Инсбруке.
- в. Марк Спитц (США) в плавании во время Игр XX Олимпиады в Мюнхене.
- г. Эрик Хайден (США) в конькобежном спорте во время XIII зимних Олимпийских игр в Лейк-Плэсидс.

6. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под

российским флагом в...

- а. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция, у
- б. 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания.
- в. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия., г. 1996
- г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

7. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены

- а. Олимпийской хартии.
- б. Олимпийской клятве.
- в. Положении об Олимпийской солидарности.
- г. Официальных разъяснениях МОК.

8. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...

- а. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
- б. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
- в. Совершенствовании природных, физических свойств людей.
- г. Создании специфических духовных ценностей.

9. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

- а. Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.

б. Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития.

в. Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса.

г. Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически **развитыми** физическими качествами, владеющий **техникой** жизненно важных движений.

10. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.
- б. Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
- в. Знания, принципы, правила и методика использования упражнений.
- г. Активная двигательная деятельность человека.

11. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- а. Физическая подготовка.
- б. Физическое совершенствование.
- в. Физическое развитие.
- г. Физическое упражнение.

12. Основные направления использования физической культуры способствуют

- а. Формированию базовой физической подготовленности.

- б. Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.
- в. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.
- г. Всего выше перечисленного.

13. Под физическим развитием понимается...

- а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
- б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

14. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а. Физической подготовленности человека к жизни.
- б. Развитие резервных возможностей организма человека.
- в. Сохранение и восстановление здоровья.
- г. Подготовку к профессиональной деятельности.

15. Двигательные действия представляют собой...

- а. Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания.
- б. Проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются двигательные задачи.

в. Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры.

г. Систему произвольных (приобретенных) и непроизвольных (врожденных) движений.

16. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

1. Адаптационные задачи.
2. Воспитательные задачи.
3. Гигиенические задачи.
4. Двигательные задачи.
6. Методические задачи.
7. Образовательные задачи.
8. Оздоровительные задачи.
9. Соревновательные задачи

а. 1, 5, 7.

б. 2, 5, 8.

в. 2, 6, 8.

г. 3, 4, 6.

17. Смысл физического воспитания заключается...

а. В создании условий для протекания процессов физического развития человека.

б. В формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств.

в. В повышении физической работоспособности и подготовленности человека.

г. В укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

18. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...

- а. Основой техники.
- б. Главным звеном техники.
- в. Корнем техники.
- г. Детальями техники.

19. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

- а. Индивидуальными особенностями обучаемого.
- б. Биомеханическими характеристиками двигательного действия.
- в. Соотношением методов обучения и воспитания.
- г. Закономерностями формирования двигательных навыков.

20. Отличительным при таком

- а. Нестандартность параметров и результатов действия,
- б. Участие автоматизмов при осуществлении операций.
- в. Стереотипность параметров действия.
- г. Сокращение времени выполнения действия.

21. Навык представляет собой форму реализации двигательных возможностей, возникшую на основе...

- а. Двигательного стереотипа.
- б. Осуществления неавтоматизированных движений.

- в. Автоматизации двигательного умения.
- г. Сознательного управления движениями.

22. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется ...

- а. Два этапа.
- б. Три этапа.
- в. Четыре этапа.
- г. От двух до четырех в зависимости от целевых задач.

23. При обучении двигательным действиям эффект переноса двигательных умений и навыков наиболее полно используется на ...

- а. Iэтапе обучения.
- б. IIэтапе обучения.
- в. III этапе обучения.
- г. IVэтапе обучения.

24. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а. Исходного положения.
- б. Подводящих упражнений.
- в. Основы техники.
- г. Главного звена техники.

25. Подводящие упражнения применяются,...

- а. Если обучающийся недостаточно физически развит.
- б. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- в. Если необходимо устранять причины возникновения ошибок.
- г. Если применяется метод расчленение-конструктивного упражнения.

26. Основу двигательных способностей составляют...

- а. Двигательные автоматизмы.
- б. Сила, быстрота, выносливость.
- в. Гибкость и координированность.
- г. Физические качества и двигательные умения.

27. Какое, из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а. Взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей.
- б. Скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота.
- в. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
- г. Все предложенные определения сформулированы корректно.

28. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а. Скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции.
- б. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
- в. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.

г. Все предложенные определения сформулированы корректно.

29. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

- а. Быстрый рост абсолютной силы.
- б. Функциональная гипертрофия мышц.
- в. Увеличение собственного веса.
- г. Повышается опасность перенапряжения.

30. Наиболее' распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а. Интервальная тренировка.
- б. Метод повторного выполнения упражнений.
- в. Метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью.
- г. Метод расчленение-конструктивного упражнения.

31. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время

- а. Скоростно-силовых упражнений.
- б. Выпрыгиваний вверх с места.
- в. Подвижных и спортивных игр.
- г. Прыжков в глубину.

32. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявление общей выносливости?

- а. Скоростно-силовые способности.
- б. Личностно-психические качества.
- в. Факторы функциональной экономичности.
- г. Аэробные возможности.

33. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен ?

- а. Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.
- б. Метод повторного упражнения с большой интенсивностью.
- в. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.
- г. Круговая тренировка в интервальном режиме.

34. С помощью каких методов совершенствуют координированность?

- а. С помощью методов обучения.
- б. С помощью методов воспитания физических качеств.
- в. С помощью внушения.
- г. С помощью метода контрастных заданий.

35. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а. Способность сохранять равновесие.
- б. Способность точно дозировать величину мышечных усилий.

- в. Способность точно воспроизводить движения во времени.
- г. Способность быстро осваивать двигательные действия.

36. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160-170 уд/мин характерно для ...

- а. Занятий общеразвивающей направленности.
- б. Занятий общеподготовительной направленности.
- в. Физкультурно-оздоровительных форм занятий.
- г. Для урочных форм занятий.

37. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

- 1. Функциональная подготовка организма.
 - 2. Разучивание двигательных действий.
 - 3. Коррекция осанки.
 - 4. Воспитание физических качеств
 - 5. Восстановление работоспособности.
 - 6. Активизация внимания.
- а. 1,4.
 - б. 2, 4.
 - в. 2, 6,
 - г. 3, 5.

38. При воспитании выносливости в основной части занятия урока...

а. Упражнения в анаэробном режиме должны предшествовать упражнениям аэробного характера.

б. Сначала выполняются аэробные упражнения, а затем упражнения анаэробного характера.

в. Упражнения большой продолжительности в равномерном режиме должны предшествовать упражнениям с переменной интенсивностью.

г. Рекомендуется комплексовать координационно-сложные упражнения с упражнениями «на гибкость».

39. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств, в основной части урока физической культуры?

1. Упражнения "на выносливость".

2. Силовые упражнения.

3. Упражнения "на гибкость"

4. Скоростные упражнения.

5. Упражнения "на координацию" а. 1,2,3,4, 5, б..3,2, 1,5,4.

в. 5, 4, 2,3,1-

г. 2,3, 1,4,5

40. Признаки, не характерные для правильной осанки:

а. Через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

б. Приподнятая грудь.

в. Развернутые плечи, ровная спина.

г. Запрокинутая или опущенная голова.

41. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

а. Скоростных упражнений.

б. Силовых упражнений.

в. Упражнений «на гибкость».

г. Упражнений «на выносливость».

42. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

а. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.

б. Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы.

в. Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

43. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...

а. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.

б. Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.

в. Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

44. Основными источниками энергии для организма являются...

- а. Белки и витамины.
- б. Углеводы и жиры.
- в. Углеводы и минеральные элементы.
- г. Белки и жиры.

45. Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить...

- а. От 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи.
- б. От 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи.
- в. От 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи,
- г. От 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи.

46. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а.. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье.
- б. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.
- в. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
- г. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

47. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава?

- а. При переломах плечевой и бедренной кости.

- б. При переломах локтевой и бедренной кости.
- в. При переломах лучевой и малоберцовой кости.
- г. При переломах большеберцовой и малоберцовой кости.

48. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. Закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. Совершенствования телосложения.
- в. Обеспечения полноценного физического развития.
- г. Формирования двигательных умений и навыков.

49. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности ?

- а. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
- б. Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.
- в. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.
- г. Все представленные утверждения соответствуют действительности.

50. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики.

1. Упражнения, увеличивающие гибкость.
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, - подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно

сосудистой системы

5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

а. 1,2,3,4,5,6,7.

б. 6, 7, 1, 4, 5, 3.

в. 3, 5, 7, 1, 3, 2, 4.

г. 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

Инструкция по выполнению тестовых заданий

Вам предлагаются 50 заданий соответствующих требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету "Физическая культура". Тестовые задания разработаны на основе ответов на вопросы билетов государственных аттестационных экзаменов по физической культуре, опубликованных в журнале «Физическая культура в школе».

К каждому заданию предложено 4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один — тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Ваше задание заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который по Вашему мнению является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Если используется бланк ответов, заполните анкету: напишите свою фамилию, имя, отчество, № школы, класс. Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы на первый вопрос выбрали ответ "а", то в бланке ответов доставьте свой знак в квадрате "а" первого вопроса.

Если бланк ответов не используется, на отдельном листе напишите свою фамилию, имя, отчество, № школы, класс. Ниже отмечайте выбранные Вами ответы. Например, если Вы на первый вопрос выбрали ответ "а", то запишите "1. -а". Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

БЛАНК ОТВЕТОВ

№ во-проса	Варианты ответов				№ во-проса	Варианты ответов			
1	а	б	в	г	26	а	б	в	г
2	а	б	в	г	27	а	б	в	г
3	а	б	в	г	28	а	б	в	г
4	а	б	в	г	29	а	б	в	г
5	а	б	в	г	30	а	б	в	г
6	а	б	в	г	31	а	б	в	г
7	а	б	в	г	32	а	б	в	г
8	а	б	в	г	33	а	б	в	г
9	а	б	в	г	34	а	б	в	г
10	а	б	в	г	35	а	б	в	г
11	а	б	в	г	36	а	б	в	г
12	а	б	в	г	37	а	б	в	г
13	а	б	в	г	38	а	б	в	г
14	а	б	в	г	39	а	б	в	г
15	а	б	в	г	40	а	б	в	г
16	а	б	в	г	41	а	б	в	г
17	а	б	в	г	42	а	б	в	г
1.8	а	б	в	г	43	а	б	в	г
19	а	б	в	г	44	а	б	в	г
20	а	б	в	г	45	а	б	в	г
21	а	б	в	г	46	а	б	в	г
22	а	б	в	г	47	а	б	в	г
23	а	б	в	г	48	а	б	в	г
24	а	б	в	г	49	а	б	в	г
25	а	б	в	г	50	а	б	в	г

Количество правильных ответов -

Ключ

для проверки теоретико-методического задания для учащихся 10-11 классов

№ вопро са	Варианты ответов				№ вопр оса	Варианты ответов			
	а	б	в	г		а	б	в	г
1			в		26				г
2				г	27		б		
3		б			28	а			
4		б			29		б		
5			в		30		б		
6				г	31			в	
7	а				32				г
8			в		33			в	
9		б			34	а			
10	а				35				г
11				г	36	а			
12				г	37		б		
13			в		38	а			
14	а				39			в	
15		б			40				г
16			в		41		б		
17	а				42	а			
18		б			43			в	
19				г	44				г
20	а				45	а			
21			в		46			в	
22		б			47	а			
23	а				48			в	

24				Г	49				г
25		б			50				г

Количество правильных ответов -

Приложение 2

Промежуточная аттестация в форме итогового тестирования

Итоговый тест за курс физической культуры 11 класс

1. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

2. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

3. За что движением «ФэйрПлэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

4. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувьрки

Г) бег

5.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота
- Г) ловкость

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

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

7.Назовите основные физические качества.

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

8.Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

- А) соревнование
- Б) физкультурная пауза
- В) урок физической культуры
- Г) утренняя гимнастика

9.Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

- А) гимнастике
- Б) боксе
- В) плавании
- Г) борьбе

10. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка

Г) вис

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

- а) хват
- б) захват
- в) пережат
- г) группировка

12. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- А) сед
- Б) присед
- В) упор
- Г) стойка

13. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

- А) 1,2,3
- Б) 1,3,5
- В) 1,4,5
- Г) 2,4,5

14. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

- А) Канаде
- Б) Японии
- В) США
- Г) Германии

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

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

16. Игра в баскетболе начинается....

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки

- В) с приветствия команд
- Г) спорным броском в центральном круге.

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

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

18. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

19. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- А) 8
- Б) 10
- В) 11
- Г) 9

20. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- А) 9 м
- Б) 10 м
- В) 11 м
- Г) 12 м

21. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

- А) форвард
- Б) голкипер
- В) стоппер
- Г) хавбек

22. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

- А) УЕФА
- Б) ФИФА
- В) ФИБА

Г) ФИЛА

23. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

- А) Бразилия
- Б) Испания
- В) Германия
- Г) Англия

24. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

- А) Яшин
- Б) Дасаев
- В) Овчинников
- Г) Акинфеев

25. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоты.

- А) «нырок»
- Б) «ножницы»
- В) «перешагивание»
- Г) «фосбери-флоп»

26. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс
- В) бег на 100 метров
- Г) марафонский бег

27. Кросс – это –

- А) бег с ускорением
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона
- В) бег по пересеченной местности
- Г) разбег перед прыжком

28. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- А) быстрота
- Б) сила
- В) выносливость
- Г) ловкость

29. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

- А) гонка на 30 км
- Б) гонка на 50 км
- В) гонка на 60 км
- Г) гонка на 70 км

30. Главный элемент тактики лыжника-

- А) старт
- Б) лидирование
- В) распределение сил
- Г) обгон

Ответы на тесты по физической культуре для 11 класса.

1.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

Б) в период проведения игр прекращались войны

2.Какая организация руководит современным олимпийским движением?

В) Международный олимпийский комитет

3.За что движением «ФэйрПлэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

В) за честную и справедливую борьбу

4.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

Г) бег

5.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

Б) выносливость

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

Б) гимнастика

7.Назовите основные физические качества.

Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

8.Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

В) урок физической культуры

9.Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

Г) борьбе

10. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

Г) вис

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

г) группировка

12.Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

Б) присед

13.Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйсь!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

В) 1,4,5

14.Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

В) США

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

Б) по часовой стрелке

16. Игра в баскетболе начинается....

Г) спорным броском в центральном круге.

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

А) 5

18. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

19. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

В) 11

20. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

В) 11 м

21. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А) форвард

22. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

Б) ФИФА

23. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

Г) Англия

24. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

А) Яшин

25. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоты.

Г) «фосбери-флоп»

26. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

В) бег на 100 метров

27. Кросс – это –

В) бег по пересеченной местности

28. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

В) выносливость

29. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

Б) гонка на 50 км

30. Главный элемент тактики лыжника-

В) распределение сил