

Муниципальное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа № 4г. Маркса Саратовской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____/Сергеева С.А./ Протокол № 1 от « <u>30</u> » августа 2021г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ - СОШ № 4 _____/Александрова Е.А./ « <u>30</u> » августа 2021г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ - СОШ №4 _____/Фадеева Н.А./ Приказ № <u>181</u> от « <u>31</u> » августа 2021г.</p>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(УРОВЕНЬ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ)

Составила:
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Куликова Н.В.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по математике разработана для уровня среднего общего образования в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно – методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями)
- Приказ Министерства образования и науки об утверждении ФГОС СОО от 17 мая 2012 г. № 413 (с последующими редакциями);
- Приказ Министерства образования и науки от 29 июня 2017 года № 613 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413»;
- Приказа Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (в редакции протокола от 28 июня 2016 года № 2/16-з)
- Письмо Рособнадзора от 20.06.2018 № 05-192 «Об изучении родных языков из числа языков народов Российской Федерации».
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» 24.12.2018г
- Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021.
 - Основная образовательная программа Муниципального общеобразовательного учреждения – средней общеобразовательной школы №4 г. Маркса Саратовской области.
 - Письмо Министерства образования Саратовской области от 10.07.2017 года № 01-26/4913 "О реестре программ учебных (элективных) курсов, одобренных решением регионального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2017 года № 2), для использования образовательными организациями Саратовской области при формировании учебного плана среднего общего образования на 2017-2018 учебный год в части, формируемой участниками образовательных отношений"
 - Положение Муниципального общеобразовательного учреждения – средней общеобразовательной школы №4г. Маркса Саратовской области о порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих программ учебных предметов (курсов) Приказ № 245 от 03.06.2016г.

Используемый УМК

Состав УМК для реализации рабочей программы:			
Автор	Название	Издательство	Год
В.И. Лях	Учебник Физическая культура 10 - 11 классы	Москва «Просвещение»	2017г.
В.И. Лях	Рабочие программы для 10 - 11 классов Физическая культура.	«Просвещение»	2017г

Место учебного предмета в учебном плане:

Предметная область	Название предмета	Класс	Количество часов в неделю	За счёт каких часов реализуется	Сроки реализации программы	Количество учебных недель	Количество часов в год
Физическая культура и ОБЖ	Физическая культура	10	3	Обязательная часть	2 года	34	102
Физическая культура и ОБЖ	Физическая культура	11	3	Обязательная часть		34	102
ИТОГО							204

II. Планируемые результаты изучения учебного предмета (личностные, метапредметные и предметные)

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать всевозможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-

	Подтягивание в вислѐжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13.5	-
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	-	10.00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелѐнные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов соскалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	16	5,2 и ниже	5.1-4.8 5.0-4.7	4.4 и выше	6.1 и ниже	5.9-5.3	4.8 и выше 4.8

			17	5.1		4.3	6.1		
2	Координационные	Челночный бег 3* 10 м, с	16	8,2 и ниже	8.0-7.7	7.3 и выше	9.7и ниже	9.3-8.7	8.4 и выше
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	11.00 и ниже	13.00-14.00	15.00 и выше	9.00 и ниже	10.50-12.00	13.00 и выше
			17	11.00			9.00		
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12 - 14	20 и выше
			17	5					
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6		

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

III. Содержание учебного предмета 10 класс

Наименование раздела	Количество часов	Содержание раздела учебного предмета	№ урока изучаемой темы
Знания о физической культуре	2ч.	<p>Физическая культура – важная часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные составляющие.</p> <p>Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет. Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.</p>	<p>1</p> <p>67, в процессе уроков и самостоятельных занятий,</p>
Способы физкультурной деятельности	2ч.	<p>Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленными на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.</p> <p>Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма.</p>	<p>31 в процессе уроков и самостоятельных занятий,,</p> <p>52, в процессе уроков и самостоятельных занятий,</p>
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2ч	<p>Общие правила поведения на занятиях. Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности.</p>	<p>2, в процессе уроков и самостоятельных занятий,</p> <p>16, в процессе уроков и самостоятельных занятий,</p>

Лёгкая атлетика	24ч.	Беговые упражнения; бег 60 и 100метров; 500 и 1000метров.Прыжковые упражнения; прыжки в длину и высоту с разбега. Метание гранаты 300гр.	3-15 89-99
Гимнастика с основами акробатики	20ч.	Комплекс упражнений на развитие гибкости, координации движения Акробатические комбинации. Опорный прыжок через коня боком. Комплекс ритмической гимнастики. Комбинация упражнений на бревне.	32-51
Лыжная подготовка	14ч.	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъемы, торможение.	53-66
Спортивные игры	35ч.	Тактические действия. Владение мячом. Организация и судейство игр. Двусторонняя игра. Защита и нападение.	17-30 68-88
Туризм	1ч	Туризм. Пеший туризм. Мониторинг комплекса ГТО обучающихся.	100
Плавание	1ч	Плавание. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	101
Резерв	1ч		102
ИТОГО:	102ч		

Содержание учебного предмета 11 класс

Наименование раздела	Количество часов	Содержание раздела учебного предмета	№ урока изучаемой темы
Знания о физической культуре	2ч.	<p>Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье». Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.</p> <p>Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет. Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.</p>	1 67, в процессе уроков и самостоятельных занятий,
Способы физкультурной деятельности	2ч.	<p>Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», ее основные виды.</p> <p>Спортивно – массовые соревнования – одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично – командные соревнования.</p>	31 в процессе уроков и самостоятельных занятий, 52, в процессе уроков и самостоятельных занятий,
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2ч	<p>Общие правила поведения на занятиях. Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.</p>	2, в процессе уроков и самостоятельных занятий, 16, в процессе уроков и самостоятельных занятий,

Лёгкая атлетика	22ч.	Беговые упражнения; бег 60 и 100метров; 500 и 1000метров.Прыжковые упражнения; прыжки в длину и высоту с разбега. Метание гранаты 300гр.	3-15 89-97
Гимнастика с основами акробатики	20ч.	Комплекс упражнений на развитие гибкости, координации движения Акробатические комбинации. Опорный прыжок через коня боком. Комплекс ритмической гимнастики. Комбинация упражнений на бревне.	32-51
Лыжная подготовка	14ч.	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъемы, торможение.	53-66
Спортивные игры	32ч.	Тактические действия. Владение мячом. Организация и судейство игр. Двусторонняя игра. Защита и нападение.	17-30 68-88
Туризм	1ч	Туризм. Пеший туризм. Мониторинг комплекса ГТО обучающихся.	98
Плавание	1ч	Плавание. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	99
резерв	3ч		100-102
ИТОГО:	102ч		

IV. Оценочные материалы 10 класс

Нормативная таблица

Упражнения	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 1000м, мин, с(м) 500м (д)	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
Прыжок в длину с разбега, см	400	380	320	360	271	270
Прохождение дистанции 3000м на лыжах, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег 2000м(д), 3000м(м), мин, с	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
Бег 30м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Прыжок в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подъем туловища, кол- во раз за 1 мин	52	47	42	40	35	30
Подтягивание , кол-во раз на низкой перекладине (д) на высокой(м)	12	10	7	15	10	8
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон туловища из положения сидя , см	14	12	7	22	18	13
Прыжки через скакалку кол – во раз за 30 сек.	65	60	50	75	70	60
Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8

Входная диагностическая работа

1. Физическая культура представляет собой:

- а) комплексы физических упражнений;
- б) процесс совершенствования двигательных возможностей человека;
- в) учебный предмет в школе;
- г) часть общечеловеческой культуры

2. Физическая культура направлена на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) природных физических свойств человека;
- в) работоспособности человека;
- г) техники дыхательных упражнений.

3. Укажите соотношение понятий «физическая культура» и «спорт»:

- а) физическая культура – это часть спорта;
- б) спорт – это часть физической культуры;
- в) совершенно разные виды деятельности;
- г) это одно и то же.

4. Воспитание физическое – это...

- а) процесс, направленный на овладение обучаемыми необходимыми двигательными умениями;
- б) процесс, помогающий педагогу развивать у учащихся определённые физические способности;
- в) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие специальных способностей;
- г) процесс, который направлен на формирование двигательных умений и навыков.

5. Основным средством обучения в физическом воспитании являются...

- а) подвижные игры;
- б) двигательные действия;
- в) физкультурные задания;
- г) физические упражнения

6. Двигательный опыт представляет собой ...

- а) набор специальных знаний и двигательных умений человека;
- б) объём изученных человеком движений в процессе занятий физическими упражнениями;
- в) набор движений, позволяющих человеку осваивать новые двигательные действия;

7. Работоспособность физическая представляет собой...

- а) способность преодолевать большую физическую нагрузку;
- б) человеческое качество – поддерживать высокий уровень производительности при выполнении физической работы;
- в) способность человека к физической работе в относительно большом объёме;
- г) способность человека выполнять большой объём физической работы за определённый промежуток времени.

8. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а) временем и количеством повторений двигательных действий;
- б) величиной их воздействия на организм;
- в) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;
- г) напряжением отдельных мышечных групп.

9. Что означает слово «атлетика» в переводе с греческого?

- а) борьба;
- б) бег;

- в) метание;
- г) прыжки.

10. Как дозируются общеразвивающие упражнения (ОРУ) ?

- а) упражнения выполняются до появления болевых ощущений;
- б) упражнения выполняются до появления пота;
- в) как можно больше движений за минимальный промежуток времени;
- г) выполняют 10 – 15 циклов движений.

11. Чем характеризуется утомление?

- а) отказом от работы;
- б) появлением пота и одышки;
- в) повышением частоты сердечных сокращений;

12. Какова длина марафонской дистанции?

- а. 32 км 195 м б. 42 км 195 м в. 50 км 195 м г. 45 км 195 м.

13. Какой рукой нужно вести мяч по отношению к противнику?

- а. правой б. левой в. дальней г. ближней

14. Что является Олимпийским символом?

- а. медаль б. гимн в. пять переплетенных колец г. Олимпийский флаг

15. Сколько фаз в прыжках?

- а. Четыре б. Одна в. Шесть г. Две

16. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- а. 5-10 мин. б. 30-45 мин в. 1-2 часа г. 3-4 часа

17. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

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

Ответы

1.г.2.а3.а4.в5.в6.в, 7.г8.а9.б10.г11. б 12.б13.в14.в 15а 16.б17.г

1. Что такое физическая культура?

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

б) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма.

в) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

2. Что такое физическое упражнение?

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

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

в) определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

3. Что такое физическое воспитание?

а) педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, на укрепления здоровья, повышения работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека.

б) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

в) количество движений, выполняемых в течение какого – то времени.

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

а- хват б-группировка в-упор г- вис

5. Кто из гимнастов является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей- из них 9 золотых)

а- Ольга Корбут б- Надя Команечи в- Лариса Латынина г- Людмила Турищева

6. «Здоровый образ жизни»?

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

б) это способность человека выполнять определенную физическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества и производительности.

в) это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.

7. Что такое утомление?

а) свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершить движения за минимально короткое время.

б) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

в) процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.

8. Что такое утренняя гимнастика?

а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

б) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

в) комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.

9. Что такое закаливание организма?

а) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

в) процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.

10. Гибкость - это?

а) свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершать движения за минимально короткое время.

б) анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой.

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

11. В каком году и где состоялись Игры первой Олимпиады современности:

а) 1892г., Афины б) 1896г., Афины в) 1900г., Париж г) 1904г., Лондон

12. Какие события повлияли на то, что игры VI, XII, XIII Олимпиад не состоялись:

а) несогласованность действий стран

б) отказ от участия в Олимпийских играх большинства стран

в) Первая и вторая мировые войны

г) отказ стран – организаторов Олимпийских игр от их проведения

13. Сколько существуют основных двигательных способностей?

а. 6 б. 5 в. 7 г. 8

14. При оказании помощи утопающему, необходимо подплыть к нему:

а) сбоку; б) сзади; в) спереди г) не подплывать

15. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастики перечисленные ниже упражнения:

1. дыхательные упражнения;
2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости;
3. потягивание;
4. бег с переходом на ходьбу;
5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов;
6. прыжки;
7. поочерёдное напряжение и расслабление мышц;
8. бег в спокойном темпе.

Ответы:

а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;

в) 3, 7, 8; 4; 2; 1; 6; 5;

б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 1, 4;

г) 3, 1, 2, 5, 7, 6, 8, 4; 1.

16. Основным источником энергии для организма являются...

а) белки и витамины;

г) микроэлементы и витамины

б) углеводы и жиры;

в) белки и жиры;

Ответы:

1.а 2.б 3.а 4.в 5.в 6.в 7.б 8.в

9.а 10. б 11. б 12. в 13. б 14. б 15.г 16.б

Промежуточная аттестация

1. Термин «Олимпиада» означает:

- а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- б) первый год четырехлетия, при наступлении которого проводят Олимпийские игры;
- в) период из четырех последовательных лет, который начинается с Игр Олимпиады, и оканчивается с открытием Игр следующей Олимпиады;**
- г) год проведения Олимпийских игр.

2. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом

- а) **гимнасий;**
- б) амфитеатр;
- в) стадион;
- г) ипподром

3. Где зажигается факел Олимпийского огня современных Олимпийских Игр?

- а) на вершине горы Олимп;
- б) на Олимпийском стадионе в Афинах;
- в) на Олимпийском стадионе города-организатора Игр;
- г) в Олимпии под эгидой МОК.**

4. Летняя Олимпиада 2016 года будет проходить в городе:

- а) Франция;
- б) Чикаго;
- в) Рио-де-Жанейро;
- г) Мадрид.

5. На первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н. э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) **одному стадию;**
- б) 200 м;
- в) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.
- г) 400 м

6. Величина нагрузки при непрерывном выполнении физических упражнений обусловлена:

- а) **сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;**
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

7. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- б) **обеспечивает ритмичность работы организма;**
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

8. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) **антропометрические характеристики** человека
- б) результаты прыжка в длину с места
- в) результаты в челночном беге
- г) **уровень развития общей выносливости**

9. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

- а) стрельба
- б) фехтование
- в) **гимнастика**
- г) верховая езда

10. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

- а) 1976г
- б) **1998г**
- в) 1980г
- г) 1990г

11. Физическая культура направлена на совершенствование :

- а) морально-волевых качеств людей
- б) состояние здоровья человека
- в) **природных физических свойств человека**
- г) техники двигательных действий

12. Что называется осанкой:

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

13. Структура обучения движениям обусловлена...

- а) соотношением методов обучения и воспитания.
- б) индивидуальными особенностями обучающегося.

Оценочные материалы 11класс

Нормативная таблица

Упражнения	девочки			мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,7	4,4	4,7	5,1
Бег 100 м, с	16,2	17,0	18,0	13,8	14,2	15,0
Бег 2000м, мин, с (д) 3000м, мин,с (м)	10,00	11,10	12,20	12,20	13,00	14,00
Прыжок в длину с разбега, см	380	340	310			
Прохождение дистанции 3000м на лыжах, мин	18,00	19,00	20,00	14,30	15,00	15,50
Челночный бег 4*9м, сек	9,8	10,2	11,0	9,2	9,6	10,1
Прыжок в длину с места, см	185	170	155	230	220	200
Подъем туловища, кол-во раз за1 мин. Из положения лежа	42	36	30	55	49	45
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(д) , на высокой перекладине (м) кол-во раз	25	20	15	14	11	8
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	20	15	10	32	27	22
Наклон туловища из положения сидя , см	24	20	13	15	13	8
Прыжки через скакалку кол – во раз за 30 сек.	80	75	65	70	65	55

- б. минута дополнительно к времени результата за каждый промах
 - в. преодолевать штрафной круг, равный 150 метрам за каждый промах
 - г. штрафные не начисляются
11. При ухудшении самочувствия или получении травмы школьник обязан...
- а. немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю
 - б. немедленно вызвать скорую помощь
 - в. немедленно уйти к школьному врачу
 - г. немедленно лечь и ждать помощи
12. Выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь можно...
- а. сразу, как только зашли в спортивный зал
 - б. только после соответствующего разрешения преподавателя
 - в. только после разминки
 - г. только в присутствии преподавателя
13. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?
- а. Пьер де Кубертен
 - б. Владимир Путин
 - в. Хуан Антонио Самаранч
 - г. Виктор Цой
14. Какие Олимпийские игры не проводились из-за мировых войн?
- а. 1914, 1936, 1946 гг.
 - б. 1916, 1940, 1944 гг.
 - в. 1912, 1938, 1942 гг.
15. Относительная сила – это:
- а. сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного тела
 - б. сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другими
 - в. сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы
 - г. сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.
16. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:
- а. простой двигательной реакцией
 - б. скоростью одиночного движения
 - в. скоростными способностями
 - г. быстротой движения
17. Командная игра с мячом на площадке 9х18м между командами по 6 человек обозначается как.....
- 18.. Способность осуществлять движения по большим амplitудам за счет подвижности в суставах и позвоночнике называется ...
19. Контроль над развитием двигательных качеств осуществляют с помощью тестов. Найди соответствие

1 Наклон вперёд в положении сидя	а) координация
2 Бег 3000м	б) сила
3 Прыжок в длину с места	в) быстрота
4 Бег 30м	г) гибкость
5 Подтягивание	д) скоростно-силовые качества
6 Спортивные и подвижные игры	е) выносливость

20. Самый массовый и популярный зимний вид соревнований, вошедший в программы всех зимних Олимпиад, начиная с 1924.

Ответы:

1 а, 2а, 3в, 4в, 5в, 6а, 7б, 8б, 9 в, 10 б,в, 11а, 12 б, 13а, 14б, 15 а, 16а, 17 волейбол, 18гибкость 19 1-г, 2-е, 2-д, 4-в, 5-б, 6-а 20 лыжные гонки

Промежуточная диагностическая работа по физической культуре 11 класса

1. Что такое физическая культура?

- а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.
- б) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма.
- в) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

2. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- а – 1890 б – 1894 в – 1892 г – 1896

3. Кто из гимнастов является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей- из них 9 золотых)

- а- Ольга Корбут б- Надя Команечи в- Лариса Латынина
г- Людмила Турищева

4. 10 олимпийских медалей разного достоинства завоевала лыжница.....

- а - Н. Ромашкова б – Р. Сметанина в – А. Пугачева г - Е. Бережная

5. Александр Карелин- Чемпион Олимпийских игр в...

- а- гимнастике б- боксе в- плавании г- борьбе

6. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами в гимнастике называется:

- а -стойка б- « мост» в-переворот г- « шпагат»

7. Положение занимающихся при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначаются как:

- а-хват б- захват в- перекат г- группировка

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

- а- хват б-группировка в-упор г- вис

9. Что понимается под термином «дистанция» в гимнастике?

- а- расстояние между занимающ. « в глубину»
б-расстояние между занимающ. « по Фронту»
в-расстояние от впереди стоящего занимающ. до стоящего сзади строя
г- расстояние от первой шеренги до последней

10. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в гимнастике называется:

- а -строевыми приёмами б-передвижениями
в- размыканиями и смыканиями г- построениями и перестроениями

11. Какой лыжный ход самый скоростной?

- а – одновременный бесшажный б - одновременный одношажный
в – одновременный двухшажный г – попеременно двухшажный

12. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?

- а – высокая стойка б - средняя стойка в – низкая стойка г – основная стойка

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

- а - тяжёлая атлетика б- гимнастика в- современное пятиборье г- лёгкая атлетика

14. Временное снижение работоспособности принято называть:

а – усталостью б - напряжением в – утомлением г – передозировкой

15. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

а - двигательных, гигиенических и просветительских задач

б – закалывающих, психологических и философских задач

в – задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем

г – оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

16. Здоровье?

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

б) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

в) это преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций в отличие от упаднического настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию.

ответы:

1 – а; 2 – б; 3 – в; 4 – б; 5 – г; 6 – б; 7 – г; 8 – в; 9 – а; 10 – г; 11 – б; 12 – в;

13 – б; 14 – в; 15 – г; 16 – б

Итоговая аттестация

1. Двигательный навык – это:

- а) оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения;
- б) степень владения действием, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями;
- в) владение техникой действия, характеризующееся высокой прочностью и надежностью исполнения.

2. Какой метод спортивной тренировки для развития силы является основным?

- а) повторный; б) равномерный; в) интервальный; г) серийный.

3. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- а) 3 – 5 минут, выполняемые в анаэробном режиме;
- б) 7 – 12 минут, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- в) 15 – 20 минут, выполняемые в аэробном режиме;
- г) 45 – 60 минут.

4. Гормоны, которые повышают выносливость организма, помогают приспособиться к неблагоприятным условиям среды, сохранить работоспособность. Это:

- а) андрогены; б) минералокортикоиды; в) глюкокортикоиды; г) ферромоны.

5. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

- а) амплитудой движений;
- б) подвижностью в суставах;
- в) индексом гибкости.
- г) дефицитом активной гибкости;

6. Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения, так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:

- а) возраст занимающихся;
- б) образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями;
- в) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;
- г) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.

7. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является:

- а) быстрый рост абсолютной силы;
- б) увеличение собственного веса;
- в) увеличение физиологического поперечника мышц;
- г) повышение опасности перенапряжения.

8. Какая страна является родоначальником развития лыжного спорта?

- а) Россия. б) Норвегия. в) Швеция. г) Финляндия

9. Что в волейболе означает определение: «Действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленного соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки»?

- а) атакующий удар б) блокирование в) заслон г) задержка

10. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток - к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках:

- а) «А»; б) «С»; в) «В»; г) «РР».

11. Поворот – это:

- а) движение тела вокруг вертикальной оси; б) движение тела с вращением; в) вращение тела.

12. Положение, в котором плечи выше точки опоры.

- а) упор; б) вис; в) наклон.

13. Специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессии, называется _____

14. Субъективное состояние, возникающее в период тяжелого физического утомления и характеризующееся чувством облегчения называют _____ .

15. Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями, определяется как _____ .

16. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность.

1. Дыхательные упражнения.
2. Легкий продолжительный бег.
3. Прыжковые упражнения с отягощением и без.
4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха.
5. Повторный бег на короткие дистанции.
6. Ходьба.
7. Упражнения на частоту движений (бег на месте).

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; в) 2, 1, 3, 7, 4, 5, 6;
 б) 7, 5, 4, 3, 2, 6, 1; г) 3, 4, 2, 7, 5, 4, 1.

17. Установите соответствие между физическими способностями и их определениями.

Способности	Определения способностей
1. "ВЗРЫВНАЯ СИЛА"	А) способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата
2. "АМОРТИЗАЦИОННАЯ СИЛА"	Б) способность как можно быстрее закончить движение при его осуществлении с максимальной скоростью
3. ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ	В) возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия
4. СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ	Г) способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений
	Е) способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время

18. Терминология штрафов в спортивных играх. Найди соответствие.

Спортивная игра	Штрафы
1. Хоккей	А. Двенадцатиметровый штрафной удар
2. Ручной мяч	Б. Пенальти
3. Футбол	В. Буллит
4. Водное поло	Г. Семиметровый штрафной удар
5. Баскетбол	Д. Четырёхметровый бросок
	Е. Серия штрафных бросков

19. Перечислите виды кувырков:

20. В лёгкой атлетике бег на дистанцию 3000м с препятствиями называется:

Ответы:

1 А 2 А 3 В 4В 5 Г 6 Г 7 В 8 Б 9 Б 10 Б 11 А 12 А

13 Профессионально-прикладная физическая подготовка

14 Второе дыхание

15 Ловкость

16 В 17 1Е;2Б;3А;4Г. 18 1В; 2Г; 3Б; 4Д; 5Е.

19

а) кувырок вперед

б) длинный кувырок,

в) кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками,

г) лет-кувырок,

д) кувырок назад,

е) кувырок назад в упор на колене,

ж) кувырок назад согнувшись,

з) кувырок назад через плечо прогнувшись.

20. Стипель-че

