

МБОУ Кизнерская средняя школа № 2 имени генерал- полковника Капашина В.П.

Рассмотрено
на заседании ШМО
Рук. ШМО _____
Гуляев И.С.
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

Принято
на педсовете
Протокол № 1

от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
И. о. Директор школы

_____Гребенкина Н.В.
Приказ № 51-2/01-05
от «1» сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Срок реализации рабочей программы: 1 год

Классы: 10

Кол-во часов за год: 102 Кол-во часов в неделю: 3

Учебник: *Лях, В. И.* Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений /В. И. Лях, А. А. Зданевич;
под общ. ред. В. И. Ляха. 7 издание - М.: Просвещение, 2014.

Составитель: Баграшова О. В.
Преподаватель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10 классов составлена на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.5 ч.3 ст.47; п.1 ч.1 ст.4
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» и № 1578 « О внесении изменений в ФГОС СОО»
3. Рабочей программы по физической культуре 10 класс на основе учебника: *Лях, В. И.* Физическая культура. 10-11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений /В. И..Лях, А. А. Зданевич; под общей редакцией В. И. Ляха.7 издание - М.: Просвещение, 2014
4. Локальные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность: Устав МБОУ Кизнерская средняя школа № 2 им. генерал-полковника Капашина В.П., Учебный план школы на 2021– 2022 учебный год.

Цель курса физической культуры 10 класса:

Положительное отношение учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накопление необходимых знаний, умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, умение творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. Единство с освоением программного материала других образовательных дисциплин с содержанием предмета «Физическая культура», для создания универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

На ступени среднего (полного) общего образования для достижения поставленной цели воспитания и социализации обучающихся решаются следующие **задачи**:

В области формирования личностной культуры:

- формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, предметно-продуктивной, социально ориентированной, общественно полезной деятельности на основе традиционных нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции — «становиться лучше»;
- укрепление нравственности, основанной на свободе воли и духовных отечественных традициях, внутренней установке личности школьника поступать согласно своей совести;
- формирование основ нравственного самосознания личности (совести) — способности подростка формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;
- формирование нравственного смысла учения, социально-ориентированной и общественно полезной деятельности;
- формирование морали — осознанной обучающимся необходимости поведения, ориентированного на благо других людей и определяемого традиционными представлениями о добре и зле, справедливом и несправедливом, добродетели и пороке, должном и недопустимом;
- усвоение обучающимся базовых национальных ценностей, духовных традиций народов России;
- укрепление у подростка позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;

- развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие способности открыто выражать и аргументировано отстаивать свою нравственно оправданную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
- развитие способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;
- формирование творческого отношения к учёбе, труду, социальной деятельности на основе нравственных ценностей и моральных норм;
- формирование у подростка первоначальных профессиональных намерений и интересов, осознание нравственного значения будущего профессионального выбора;
- осознание подростком ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

В области формирования социальной культуры:

- формирование российской гражданской идентичности, включающей в себя идентичность члена семьи, школьного коллектива, территориально-культурной общности, этнического сообщества, российской гражданской нации;
- укрепление веры в Россию, чувства личной ответственности за Отечество, заботы о процветании своей страны;
- развитие патриотизма и гражданской солидарности;
- развитие навыков и умений организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими и младшими в решении лично и социально значимых проблем на основе знаний, полученных в процессе образования;
- формирование у подростков первичных навыков успешной социализации, представлений об общественных приоритетах и ценностях, ориентированных на эти ценности образцах поведения через практику общественных отношений с представителями различными социальных и профессиональных групп;
- формирование у подростков социальных компетенций, необходимых для конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе;
- укрепление доверия к другим людям, институтам гражданского общества, государству;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания другим людям, приобретение опыта оказания помощи другим людям;
- усвоение гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование осознанного и уважительного отношения к традиционным религиям и религиозным организациям России, к вере и религиозным убеждениям других людей, понимание значения религиозных идеалов в жизни человека, семьи и общества, роли традиционных религий в историческом и культурном развитии России;
- формирование культуры межнационального общения, уважения к культурным, религиозным традициям, образу жизни представителей народов России.

В области формирования семейной культуры:

- укрепление отношения к семье как основе российского общества;
- формирование представлений о значении семьи для устойчивого и успешного развития человека;
- укрепление у обучающегося уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим;
- усвоение таких нравственных ценностей семейной жизни как любовь, забота о любимом человеке, продолжение рода, духовная и эмоциональная близость членов семьи, взаимопомощь и др.;

- формирование начального опыта заботы о социально-психологическом благополучии своей семьи;
- знание традиций своей семьи, культурно-исторических и этнических традиций семей своего народа, других народов России.

Образовательное учреждение может конкретизировать общие задачи духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся для более полного достижения цели духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся (национального воспитательного идеала) с учётом национальных и региональных условий и особенностей организации образовательного процесса, потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

I. Планируемые результаты освоения предмета физическая культура.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

3. Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты так же проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

II. Содержание учебного предмета

1. Годовой план – график прохождения учебного материала.

Разделы программы	НОМЕРА УРОКОВ						Кол-во часов
	1 – 15	16 – 30	31 – 47	48 – 70	71 – 86	87 – 102	
Легкая атлетика	15					16	31
Спортивные игры		15			16		31
Лыжные гонки				23			23
Гимнастика			17				17
Месяцы	СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ	НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ	МАРТ-АПРЕЛЬ	АПРЕЛЬ-МАЙ	102

2. Основы знаний разделов физической культуры.

Легкая атлетика (31час)

После усвоения теоретических и практических основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для обеспечения прикладного и дальнейшего развития координационных способностей. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Гимнастика (17час)

В 11-х классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены новые для освоения гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности, в занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами. Большой координационной сложностью отмечаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации. Гимнастические упражнения, включенные в программу, направлены прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Спортивные игры (31час)

В 11-х классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 8-х классах начинается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех либо других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой

подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности. На каждом уроке физической культуры используются спортивные и подвижные игры, т.к. материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует потребности к самостоятельным занятиям спортивными играми, более глубокому изучению правил игры и судейства.

Лыжная подготовка(23 часа)

Формирование углублённых знаний о правилах техники безопасности на уроках физической культуры и во время самостоятельной лыжной подготовки. О мерах предупреждения обморожений и потертостей. О положительном влиянии бега на лыжах на здоровье, физическую подготовленность и эмоциональное состояние человека. О влиянии бега на лыжах на укрепление здоровья, повышение физической подготовленности. О правилах регулирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Технически правильно передвигаться с помощью основных лыжных ходов. Выполнять повороты на месте махом и переступанием; повороты в движении переступанием и упором двумя лыжами; подъемы: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; спуски с пологих склонов; торможения: «полуплугом», «плугом», Использовать изученные способы передвижения при беге на 3 км. Физическая подготовка. Разносторонне развивать аэробную и силовую выносливость, волевые качества. Закаливать организм, повышать устойчивость к влиянию низких температур и других неблагоприятных метеорологических факторов.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Месяц	Номер урока		Тема урока	Содержание	Кол-во часов
Легкая атлетика (15ч)					
Сентябрь-октябрь	1	1	Спринтерский бег	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
	2	2	Спринтерский бег	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
	3	3	Спринтерский бег	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
	4	4	Бег на результат 100м.Прыжок в длину с места.	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	1
	5	5	Прыжок в длину с места и с разбега	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	6	Прыжок в длину с места и с разбега	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	1
	7	7	Прыжок в длину с разбега..	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
	8	8	Метание гранаты	Метание гранаты в коридор ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1
	9	9	Метание гранаты	Метание гранаты на дальность с разбега. Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	10	10	Подтягивание на низкой перекладине девушки, подтягивание на высокой перекладине юноши.	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Подтягивание.	1
	11	11	Бег по пересеченной местности	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	1
	12	12	Бег по пересеченной местности	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1
	13	13	Бег по пересеченной местности	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1
	14	14	Бег по пересеченной ме-	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые	1

		стности	упражнения. Развитие выносливости		
	15	15	Бег на 2000м(д), 3000м(ю).Подвижная игра.	Бег на результат. Опрос по теории	1
Спортивные игры. Баскетбол (15ч)					
Октябрь-ноябрь	16	1	Инструктаж по ТБ Ведение мяча	Инструктаж по ТБ по спортивным играм. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
	17	2	Ведение мяча	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
	18-19	3-4	Ведение мяча с сопротивлением. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие силовых качеств	2
	20	5	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x / x 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
	21-22	6-7	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 * 3 * 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	2
	23	8	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением	1
	24	9	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции.	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
	25	10	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1

	26	11	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением на оценк	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	27-30	12-15	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	4
Гимнастика(17ч)					
Ноябрь-декабрь	31	1	Акробатические упражнения.	Инструктаж по ТБ на гимнастических снарядах. Инструктаж по ТБ. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ. Развитие координационных способностей. Равновесие.	1
	32	2	Акробатические упражнения.	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с палками. Развитие координационных способностей	1
	33	3	Акробатические упражнения.	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	1
	34	4	Акробатическая комбинация, подтягивание на низкой перекладине девушки, на высокой перекладине юноши.	Толчком двух ног вис углом (д), соскок махом назад (м). Развитие силы. Подтягивание	1
	35	5	Акробатическая комбинация	Комбинация из разученных элементов.	1
	36	6	Акробатическая комбинация на оценку	Комбинация из разученных элементов.	1
	37	7	Висы и упоры. Лазание	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом (д), Подъём переворотом, оборот назад, спад углом, выход силой в упор, спад в вис, подъём разгибом, соскок махом назад (м). ОРУ с гантелями. Развитие силы	1
	38	8	Висы и упоры. Лазание	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ. Равновесие на верхней жерди (д), Упор на предплечьях, махом назад в упор на руках, сед ноги врозь (м). Развитие силы	1
	39	9	Висы и упоры. Лазание	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема (д), кувырок вперёд, стойка на плечах, упор на руках (м).	1

			Развитие силы	
40	10		Выполнение комбинации на разновысоких брусьях (д), соскок махом назад (м). ОРУ на месте	1
41	11		Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д), Подъем переворотом (м). Развитие силы	1
42	12	Висы и упоры. Лазание	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д), оборот назад, спад углом, выход силой в упор (м). Развитие силы	1
43	13	Висы и упоры. Лазание	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Спад в вис, подъем разгибом.	1
44	14	Опорный прыжок. Равновесие	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	1
45	15	Опорный прыжок. Равновесие Тест №1	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	1
46	16	Опорный прыжок. Равновесие.	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов: - упражнения с партнером; - в положение «мост» покачивая вперед и назад; - из упора присев выпрямление ног, не отрывая рук от пола.	1
47	17	Комбинация на равновесие	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса на гимнастической стенке. Подтягивание из вися лежа. Равновесие	1

Лыжная подготовка(23ч)

Январь-февраль-март	48	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользкий шаг	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг	1
	49	2	Лыжные ходы	Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода	1
	50	3	Лыжные ходы	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1
	51	4	Торможения	Повторение подъемов «полуёлочкой», «ёлочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1
	52	5	Подъемы	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	1
	53	6	Коньковый ход	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1
	54	7	Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход	Основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход Попеременный четырехшажный ход	1

55	8	Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход.	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход	1
56	9	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный четырехшажный ход Переход с попеременных ходов на одновременные. Эстафеты на лыжах.	1
57	10	Попеременный четырехшажный ход	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные Подвижная игра «Гонки с палками и без палок»	1
58	11	Равномерное прохождение 3 км (д), 5 км (ю)	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1
59	12	Подвижные игры и эстафеты	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Передвижение 3000 м. Подвижные игры-эстафеты	1
60	13	Коньковый ход. Преодоление контруклона	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Повторить одновременные ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции 1 км. Преодоление контруклона	1
61	14	Коньковый ход. Преодоление контруклона	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км. Преодоление контруклона	1
62	15	Коньковый ход. Преодоление контруклона	Строевые упражнения: подвижная игра «По местам!», «Лыжники, на места!». Коньковый ход Преодоление контруклона	1
63	16	Коньковый ход. Техника спусков, подъемов, торможений.	Переноска и надевание лыж. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Коньковый ход Торможение и поворот «плугом», «упором» Подъем «Елочкой». Игры «С горки на горку»	1
64	17	Коньковый ход на оценку. Техника спусков, подъемов, торможений.	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом», «упором». Подъем «Елочкой» Игры «С горки на горку», «Салки»	1
65	18	Передвижение 3 и 5 км. Техника спусков, подъемов, торможений.	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Передвижение 3 и 5 км. Техника спусков, подъемов, торможений.	1
66	19	Техника спусков и подъемов	Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1
67	20	Подвижные игры и эстафеты	Передвижение 3000 м Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд».	1
68	21	Подвижные игры и эстафеты	Зимние олимпийские игры, виды соревнований Передвижение 3000 м. Подвижные игры-эстафеты	1

	69	22	Прохождение дистанции 3 км	Прохождение дистанции до 4-5 км со средней скоростью. Совершенствование техники лыжных ходов.	1
	70	23	Равномерное прохождение дистанции	Прохождение дистанции до 4-5 км со средней скоростью. Совершенствование техники лыжных ходов.	1
Спортивные игры. Волейбол (16ч)					
Март - апрель	71	1	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Т.Б.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1
	72	2	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
	73	3	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
	74	4	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
	75	5	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
	76	6	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
	77	7	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Учебная игра.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
	78	8	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Учебная игра.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
	79	9	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Учебная игра.	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1

	80	10	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
	81	11	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
	82	12	Передача мяча в четверках	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
	83	13	Верхняя прямая подача	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
	84	14	Передача мяча сверху и снизу над собой	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
	85	15	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
	86	16	Учебная игра. Подтягивание на высокой перекладине юноши, подтягивание на низкой перекладине девушки.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
Лёгкая атлетика (16ч)					
Апрель - май	87	1	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
	88	2	Кроссовая подготовка	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	1
	89	3	Кроссовая подготовка	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	1
	90	4	Бег на 3000м(ю), 2000м(д)	Бег на результат. Опрос по теории	1

91	5	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места и с разбега	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту	1
92	6	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места и с разбега	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Прыжок в высоту	1
93	7	Бег 100м.Прыжки в длину с места	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (100 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро-стно-силовых качеств. Прыжок в высоту.	1
94	8	Прыжки в длину с места и с разбега	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1
95	9	Прыжок в длину с места.ОРУ.СБУ	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро-стно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту	1
96	10	Метание мяча и гранаты	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1
97	11	Метание мяча и гранаты	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
98	12	Метание мяча и гранаты	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1
99	13	Эстафетный бег	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	1
100	14	Эстафетный бег. Тест №2	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	1
101	15	Подвижные игры	Прыжки в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
102	16	Подвижные игры	Развитие скоростно-силовых качеств	1

Литература

1. А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год;
2. А.Ю.Патрикеев Зимние подвижные игры 11 классы; Москва: «ВАКО»,2009.
3. Авт.сос. А.И.Кайнов и др. // Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // Волгоград 2010г.
4. Авт.сос.В.И.Виненко и др. //Физкультура. Поурочные планы. 8 класс//Волгоград, 2008год;
5. Авт.сос.М.В.Видякин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий// Волгоград, 2008 год;
6. В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год;
7. В.Г.Туманидзе, А.В.Туманидзе//Учимся играть в бадминтон//«Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №25 // М.2009 год;
8. В.И.Лях, Л.Б. Кофман Комплексная программа для учащихся 1-11 классов 3. Л.Б. Кофман Настольная книга учителя.
9. В.И.Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре// 5-9 классы// М. 2012 год;
10. В.И.Лях, А.А.Зданевич//Физическая культура. Учебник. 8-9 классы//М.2012год;
11. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий//Физическая культура. Планирование и организация занятий, 5 класс//М.2003 год.
12. Г. И Погадаев, Настольная книга для учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000.
13. Г.И. Погадаев//Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения//М.2006 год;
14. Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер // Конспекты уроков для учителя физкультуры // 5 – 9 классы // М.2003 год;
15. Е.Б.Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
16. И.Б.Павлов, Н.В.Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
17. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Справочник учителя физической культуры»,; «Учитель»,2008.
18. П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;
19. С.К.Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;

20. Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.2006 год;
 21. Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год;
 22. Ю.Г.Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 5 – 11 классы // М.2003 год;
 24. Учебник: Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений /В. И..Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха.7 издание - М. : Просвещение, 2014.

Интернет-ресурсы:

1. <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/>
2. <http://www.uroki.net/docfizcult.htm>
3. <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/kompleksnaya-programma-fizicheskogo-vospitaniya-programma-dlya-uchashhixsya-1-11-klassov.ht>

ПРИЛОЖЕНИЯ.

1. Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

10 класс (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	девушки		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м,с	16.5	17.0	17.8
2	Бег ,мин,с 2000м 3000м	10.10	11.40	12.40
		Без учета времени		
3	Прыжок в длину,см	185	170	160
4	Прыжок в длину с разбега,см	375	340	300
5	Прыжок высоты,см	120	115	105
6	Метание гранаты 500г,м	18	13	11
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	22	17	13
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10
9	Бег на лыжах,мин,с 1 км 3 км 5 км	6.00	6.30	7.10
		19.00	20.00	21.00
		Без учета времени		

10 класс (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м,с	14.5	14.9	15.5
2	Бег ,мин,с 3000м	15.00	16.00	17.00
3	Кросс 800м 5000м	2.37	2.47	3.00
		Без учета времени		
3	Прыжок в длину, см	220	210	190
4	Прыжок в длину с разбега, см	440	400	340
5	Прыжок высоту, см	135	130	115
6	Метание гранаты 500г,м	32	26	22
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	11	9	8
11	Бег на лыжах, мин, с 1 км 5 км 10 км	4.40 27.00	5.00 29.00	5.30 31.00
		Без учета времени		

2. Теоретико-методическое задание № 1

10 класс

1. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в.....

а) Нападении; б) защите; в) Противодействию; г) Взаимодействию.

2. Основными средствами развития силовых способностей являются:

- а) Специальные упражнения на тренажерах;
 б) Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;
 в) Упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;
 г) Изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

3. Под двигательной активностью понимают:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
 б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
 в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;
 г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

4. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

- а) « На старт! Внимание! Марш!» б) « На старт! Марш!»
 в) «Внимание! Марш!» г) «Приготовиться! Марш!»

5. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

- а) 90/60; б) 120/70; в) 140/90; г) 200/100.

6. Под здоровым образом жизни понимается:

- а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;
 б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;
 в) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;
 г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

7. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

- а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;
- в) Освоить действие и сохранить равновесие;
- г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

8. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

- а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- б) Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;
- в) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела;
- г) Тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

9. Гиподинамия – это..

- а) Нарушение опорно-двигательного аппарата;
- б) Недостаточная физическая активность;
- в) Расстройство вестибулярного аппарата;
- г) Расстройство функции движения.

10. Для чего используется метод пульсометрии в проведении уроков по физической культуре в школе.

- а) Для определения общей плотности урока;
- б) Для определения моторной плотности урока;
- в) Для построения кривой пульса;
- г) Для измерения работоспособности школьников.

ЗАВЕРШИТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ,
ВПИСАВ СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ СЛОВО В БЛАНК ОТВЕТОВ.

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

12. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется физическим

13. - система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами.

14. - часть физической культуры, представляющая собой массовое спортивное движение, способствующее развитию физической культуры среди населения в целях привлечения к занятиям физическими упражнениями и выявления талантливых спортсменов в различных видах спорта.

15. - быстрый переход из упора в вис.

16. это состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий.

17. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма называется

ОТВЕТЫ

Теоретико-методическое задание (10 классы)

Номер	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
-------	-------	---------------	-------	---------------	-------

вопроса					
1	б	7	б	13	Акробатика
2	б	8	б	14	Массовый спорт
3	а	9	б	15	Спад
4	б	10	в	16	Тренированность
5	б	11	Вис	17	Шейпинг
6	в	12	Развитием		

Итоговый тест №2 по физической культуре для 10 класса

Вариант 1

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

- а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
- б) процесс изменения функций и форм организма;
- в) часть общей человеческой культуры.

2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?

- а) 1976 г., Монреаль;
- б) 1980 г., Москва;
- в) 1984 г., Лос-Анджелес.

3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- а) на личность в целом;
- б) на сердечно-сосудистую систему;

в) на продолжительность жизни.

4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

5. Что такое закаливание?

- а) Укрепление здоровья;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) Венок из ветвей оливкового дерева;
- б) звание почётного гражданина;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

- а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
- б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. Каковы причины нарушения осанки?

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

- а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) Прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине.

12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- в) измерять пульс.

14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

- а) Платон (философ);
- б) Пифагор (математик);
- в) Архимед (механик).

15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- а) Римский император Феодосий I;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Хуан Антонио Самаранч.

16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

17. Первый российский Олимпийский чемпион?

- а) Николай Панин-Коломенкин;
- б) Дмитрий Саутин;
- в) Ирина Роднина.

18. Чему равен один стадий?

- а) 200м 1см;
- б) 50м 71см;
- в) 192м 27см.

19. Как переводится слово «волейбол»?

- а) Летящий мяч;
- б) мяч в воздухе;

в) парящий мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

а) Джеймс Нейсмит;

б) Майкл Джордан;

в) Билл Рассел.

Ответы на вопросы 1 вариант

1. в
2. б
3. а
4. а
5. б
6. а
7. в
8. а
9. б
10. б
11. в

12. б
13. а
14. б
15. б
16. в
17. а
18. в
19. а
20 а.

Критерии оценивания:

«5»- 18-20 баллов

«4» - 15-17- баллов

«3»- 6-14 баллов

«2»- 5 и менее баллов

Вариант 2

1. Физическая культура представляет собой...

- а. учебный предмет в школе;
- б. выполнение упражнений;
- в. часть человеческой культуры.

2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

- а. Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- б. в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.
- в. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;

3. Здоровье человека, прежде всего, зависит:

- а) от образа жизни;
- б) от наследственности;
- в) от состояния окружающей среды;

4. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

5 Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?

- а. после занятий следует принять холодный душ.
- б. чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- в. не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

6 В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

- а. одной стадии;
- б. двойной длине стадиона;
- в. 200 метров;

7 При групповом старте на короткие дистанции следует бежать

- а) в произвольном порядке
- б) друг за другом
- в) по своей дорожке

8. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?

- а. 80 – 84 уд/мин
- б. 66 – 72 уд/мин
- в. 86 – 90 уд/мин

9. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены,

касаетесь её...

- а. Затылком, ягодицами, пятками
- б. Лопатками, ягодицами, пятками
- в. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

10. Термин «Олимпиада» означает...

- а. синоним Олимпийских игр;
- б. собрание спортсменов в одном городе;
- в. четырехлетний период между Олимпийскими играми;

11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня гибкости?

- а) Наклон вперед из положения сидя
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине.

12. При помощи каких упражнений можно повысить координацию?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

- а) Платон (философ);
- б) Пифагор (математик);
- в) Архимед (механик).

15. 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

16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

17. Первый российский Олимпийский чемпион?

- а) Николай Панин-Коломенкин;
- б) Дмитрий Саутин;
- в) Ирина Роднина.

18. Чему равен один стадий?

- а) 200м 1см;
- б) 50м 71см;
- в) 192м 27см.

19. Как переводится слово «футбол»?

- а) ворота мяч;
- б) газон мяч;
- в) нога мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила волейбол?

- а) Уильям Дж. Морган
- б) Майкл Джордан;
- в) Вадим Хамуцких

Ответы на вопросы 2 вариант

1. в
2. в
3. а
4. а
5. а
6. а
7. в
8. б
9. б
10. в
11. а
12. в
13. б
14. б
15. б
16. в
17. а
18. в
19. в
20а

Критерии оценивания:

«5»- 18-20 баллов

«4» - 15-17- баллов

«3»- 6-14 баллов

«2»- 5 и менее баллов

3. Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за триместр выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании триместровых.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный, демонстрации, разучивания упражнений, совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств, игровой и соревновательный.