

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №42»

Принято  
На заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от «27 » августа 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ З. К. Крутых  
Приказ № 215  
«30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по**  
**физической культуре.**  
**10-11 классы**

2021  
г. Ижевск

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа для 10-11 кл. основной школы составлена на основе требований к результатам основного среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования, основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ №42. В программе учитываются методические рекомендации «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» и следующие нормативные документы:

- Федеральный закон №273, от 2012г. "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04. 12. 2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499.

Данный курс обеспечен учебником «Физическая культура» 10-11кл. В.И.Лях, А.А.Зданевич. ; под ред.В.И. Ляха . – М. : Просвещение, 2018г.

Согласно учебному плану школы, на предмет «Физическая культура» в основной школе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю в 10 - 11 классах. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Предмет «Физическая культура» изучается на уровне среднего общего образования в качестве учебного предмета в 10–11-х классах.

10 класс- 102 часа;

11 класс- 102 часа.

### **Общая характеристика программы по предмету «Физическая культура»**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

Физическая культура" (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

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

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

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

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному дост

- оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

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

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира.

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

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

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

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

### **Планируемые метапредметные результаты освоения**

Метапредметные результаты представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

#### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## **Предметные результаты**

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

### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

## **Методические особенности организации учебного процесса**

### **1. Методы обучения:**

- **объяснительно иллюстративные:** словесные (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания); наглядные (метод непосредственной наглядности, метод направленного прочувствования, двигательные

действия); метод упражнения (расчленено-конструктивный, целостный, сопряженного воздействия).

- проблемные (частично поисковые).

2) Методы воспитания:

- традиционно - принятые (убеждение, упражнение, поощрение, принуждение, пример).

- тренировочно - игровые (социально-психологические тренинги, деловые игры).

- инновационно - деятельностные (модельно – целевой поход).

- неформально – личностные (пример личностно значимых людей, пример авторитетных людей, пример друзей).

- рефлексивные (индивидуальное переживание, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности).

- метод развития физической культуры (игровой, соревновательный, стандартно-повторный, вариативный).

### Формы контроля знаний, умений и навыков

1. Система контроля оценивания предметных результатов.

Формы контроля (фронтальная, групповая, индивидуальная).

Метод контроля знаний (опрос, демонстрация).

Метод контроля техники двигательных действий (наблюдение, упражнение, комбинированный).

Методы контроля за умением самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (наблюдение, опрос, практическое выполнение).

Метод контроля за уровнем физической подготовленности (тестирование).

2. Система контроля метапредметных результатов (опрос, анкетирование, наблюдение, анализ).

### Реализация модуля «Школьный урок»

Вид	Форма	Содержание
Активизация познавательной деятельности	Интеллектуальные игры, дискуссий, олимпиады, соревнования,	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, привлечение внимания школьников к получаемой на уроке социально значимой информации
Учебная дисциплина и самоорганизация	конференции, исследовательские	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения
Содержания учебного предмета	проекты, диспуты	Демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
Познавательная мотивацию школьников		Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работе и взаимодействию с другими детьми, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
Социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи		Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками
Реализация учащимися индивидуальных и групповых исследовательских		Даёт школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах

проектов		других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
----------	--	---

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО «Физической культуре»**

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

### **Физическая культура**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах;



плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 - 11 классы

в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Класс/Количество часов		Формируемые социально значимые и ценностные отношения[1]
		10й класс	11й класс	
1	Легкая атлетика	24	24	2,3,4,6,7,8,9,10.
2	Гимнастика с элементами акробатики.	24	24	2,3,6,7,8,9,10.
3	Лыжная подготовка	30	30	2,3,4,6,7,8,9,10.
4	Спортивные и подвижные игры с элементами национальных спортивных игр(мини-лапта, борьба-"кеташ")	24	24	1,2,3,5,6,7,8,9,10.

[1]Целевым приоритетом на уровне СОО является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

1. *опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;*
2. *трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;*
3. *опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;*
4. *опыт природоохранных дел;*
5. *опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;*
6. *опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;*
7. *опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;*
8. *опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;*
9. *опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;*
10. *опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.*

**Контрольно - тематическое планирование  
10 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Раздел/тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
	Раздел 1.Легкая атлетика( 12 часов)	
<b>1</b>	1.Инструктаж по ОТ 186-2019,193-2019,189-2019,196-2019,190-2019, 185-2019 Беседа: «Олимпийские игры современности»	<b>1</b>
<b>2</b>	2. Бег на короткие дистанции	<b>1</b>
<b>3</b>	3.Бег на короткие дистанции	<b>1</b>
<b>4</b>	4. Бег на короткие дистанции. Пробное тестирование норм "ГТО"	<b>1</b>
<b>5</b>	5.Прыжок в длину с разбега.	<b>1</b>
<b>6</b>	6. Прыжок в длину с разбега.	<b>1</b>
<b>7</b>	7. Прыжок в длину с разбега. Пробное тестирование норм "ГТО"	<b>1</b>
<b>8</b>	8.Метание гранаты.	<b>1</b>
<b>9</b>	9. Метание гранаты.	<b>1</b>
<b>10</b>	10. Метание гранаты. Пробное тестирование норм "ГТО"	<b>1</b>
<b>11</b>	11.Бег на средние дистанции.	<b>1</b>
<b>12</b>	12. Бег на средние дистанции. Пробное тестирование норм "ГТО"	<b>1</b>
	Раздел. Баскетбол (12 часов)	
<b>13</b>	1.Ловля мяча и передача мяча в движении.	<b>1</b>
<b>14</b>	2.Ведение мяча. Бросок по кольцу	<b>1</b>
<b>15</b>	3. Ведение мяча. Бросок по кольцу	<b>1</b>
<b>16</b>	4.Тактические действия в защите. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>17</b>	5. Тактические действия в защите. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>18</b>	6. Тактические действия в защите. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>19</b>	7. Тактические действия в нападении. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>20</b>	8. Тактические действия в нападении. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>21</b>	9. Тактические действия в нападении. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>22</b>	10.Правила судейства. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>23</b>	11.Правила судейства. Учебная игра.	<b>1</b>

<b>24</b>	12. Учебная игра.	<b>1</b>
	Раздел. Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)	
<b>25</b>	1. Инструктаж по ОТ 192-2019 . Беседа: « Прикладная физическая культура»	<b>1</b>
<b>26</b>	2. Строевые упражнения	<b>1</b>
<b>27</b>	3. Акробатика	<b>1</b>
<b>28</b>	4. Акробатика	<b>1</b>
<b>29</b>	5. Акробатика	<b>1</b>
<b>30</b>	6. Акробатика	<b>1</b>
<b>31</b>	7. Опорный прыжок.	<b>1</b>
<b>32</b>	8. Опорный прыжок.	<b>1</b>
<b>33</b>	9. Опорный прыжок.	<b>1</b>
<b>34</b>	10. Опорный прыжок.	<b>1</b>
<b>35</b>	11.Брусья.	<b>1</b>
<b>36</b>	12. Брусья.	<b>1</b>
<b>37</b>	13. Брусья.	<b>1</b>
<b>38</b>	14. Брусья.	<b>1</b>
<b>39</b>	15. Брусья.	<b>1</b>
<b>40</b>	16. Брусья.	<b>1</b>
<b>41</b>	17. Брусья.	<b>1</b>
<b>42</b>	18.Строевые Упражнения.	<b>1</b>
<b>43</b>	19.Развитие силовой выносливости.	<b>1</b>
<b>44</b>	20. Строевые Упражнения.	<b>1</b>
<b>45</b>	21. Развитие силовой выносливости.	<b>1</b>
<b>46</b>	22. Строевые Упражнения.	<b>1</b>
<b>47</b>	23. Развитие силовой выносливости.	<b>1</b>
<b>48</b>	24. Строевые Упражнения.	<b>1</b>
	Раздел. Лыжная подготовка (30 часов)	
<b>49</b>	1. Инструктаж по ОТ 194-2019 Беседа: «Вредные привычки и их профилактика средствами ФК»	<b>1</b>

<b>50</b>	2.Попеременный двухшажный классический ход.	<b>1</b>
<b>51</b>	3.Попеременный двухшажный классический ход. Преодоление препятствий.	<b>1</b>
<b>52</b>	4.Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>53</b>	5.Попеременный двухшажный классический ход. Преодоление препятствий.	<b>1</b>
<b>54</b>	6.Попеременный двухшажный коньковый ход. Преодоление препятствий.	<b>1</b>
<b>55</b>	7. Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>56</b>	8.Попеременный двухшажный коньковый ход Повороты на лыжах.	<b>1</b>
<b>57</b>	9.Попеременный двухшажный коньковый ход Повороты на лыжах.	<b>1</b>
<b>58</b>	10. Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>59</b>	11.Одновременный коньковый ход. Торможения на лыжах.	<b>1</b>
<b>60</b>	12. Одновременный коньковый ход. Торможения на лыжах.	<b>1</b>
<b>61</b>	13. Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>62</b>	14. Коньковый ход. Торможение на лыжах.	<b>1</b>
<b>63</b>	15. Коньковый ход. Торможение на лыжах.	<b>1</b>
<b>64</b>	16. Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>65</b>	17. Коньковый ход. Торможение и повороты на лыжах.	<b>1</b>
<b>66</b>	18. Коньковый ход. Торможение и повороты на лыжах.	<b>1</b>
<b>67</b>	19. Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>68</b>	20.Одновременный одношажный коньковый ход.	<b>1</b>
<b>69</b>	21. Одновременный одношажный коньковый ход.	<b>1</b>
<b>70</b>	22. Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>71</b>	23.Контрольный урок. Пробное тестирование норм "ГТО"	<b>1</b>
<b>72</b>	24. Контрольный урок.	<b>1</b>
<b>73</b>	25. Развитие физических качеств. Беседа: «Правовые основы физической культуры и спорта»	<b>1</b>
<b>74</b>	26.Кроссовая подготовка.	<b>1</b>
<b>75</b>	27. Кроссовая подготовка.	<b>1</b>

<b>76</b>	28. Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>77</b>	29. Кроссовая подготовка.	<b>1</b>
<b>78</b>	30. Кроссовая подготовка.	<b>1</b>
	Раздел. Волейбол (9 часов)	
<b>79</b>	1. Инструктаж по ОТ 191-2019,193-2019. Беседа: «История развития волейбола, правила, судейство»	<b>1</b>
<b>80</b>	2. Нижняя подача. Прием мяча.	<b>1</b>
<b>81</b>	3. Нижняя подача. Прием мяча.	<b>1</b>
<b>82</b>	4. Нижняя подача. Прием мяча.	<b>1</b>
<b>83</b>	5. Верхняя подача. Прием мяча.	<b>1</b>
<b>84</b>	6. Верхняя подача. Прием мяча.	<b>1</b>
<b>85</b>	7. Верхняя подача. Прием мяча.	<b>1</b>
<b>86</b>	8. Учебная игра. Правила судейства	<b>1</b>
<b>87</b>	9. Учебная игра.	<b>1</b>
	Раздел. Футбол (3 часа)	
<b>88</b>	1. Передача мяча. Удар по мячу.	<b>1</b>
<b>89</b>	2. Передача мяча. Удар по мячу.	<b>1</b>
<b>90</b>	3. Учебная игра.	<b>1</b>
	Раздел. Легкая атлетика ( 12 часов)	
<b>91</b>	1. Бег на средние дистанции.	<b>1</b>
<b>92</b>	2. Бег на средние дистанции.	<b>1</b>
<b>93</b>	3. Бег на средние дистанции.	<b>1</b>
<b>94</b>	4. Бег на средние дистанции. Пробное тестирование норм "ГТО"	<b>1</b>
<b>95</b>	5. Метание гранаты.	<b>1</b>
<b>96</b>	6. Метание гранаты.	<b>1</b>
<b>97</b>	7. Метание гранаты. Пробное тестирование норм "ГТО"	<b>1</b>
<b>98</b>	8. Прыжок в длину с разбега.	<b>1</b>
<b>99</b>	9. Прыжок в длину с разбега.	<b>1</b>

<b>100</b>	10. Прыжок в длину с разбега. Пробное тестирование норм "ГТО"	<b>1</b>
<b>101</b>	11. Кроссовая подготовка.	<b>1</b>
<b>102</b>	12. Кроссовая подготовка.	<b>1</b>

## Календарно - тематическое планирование

### 11 класс

№ урока	Раздел/тема урока	Количество часов
	Раздел 1.Легкая атлетика( 12 часов)	
1	1.Инструктаж по ОТ№ № 15-2017,18-2017,20-2017 на уроках легкой атлетики и баскетбола. Беседа: «ФК и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья»	1
2	2. Бег на короткие дистанции	1
3	3.Бег на короткие дистанции	1
4	4. Бег на короткие дистанции. Пробное тестирование норм "ГТО"	1
5	5.Прыжок в длину с разбега.	1
6	6. Прыжок в длину с разбега.	1
7	7. Прыжок в длину с разбега. Пробное тестирование норм "ГТО"	1
8	8.Метание гранаты.	1
9	9. Метание гранаты.	1
10	10. Метание гранаты. Пробное тестирование норм "ГТО"	1
11	11.Бег на средние дистанции.	1
12	12. Бег на средние дистанции. Пробное тестирование норм "ГТО"	1
	Раздел. Баскетбол (12 часов)	
13	1.Ловля мяча и передача мяча в движении.	1
14	2.Ведение мяча. Бросок по кольцу	1
15	3. Ведение мяча. Бросок по кольцу	1
16	4.Тактические действия в защите. Учебная игра. Беседа: « История развития баскетбола, правила, судейство»	1
17	5. Тактические действия в защите. Учебная игра.	1
18	6. Тактические действия в защите. Учебная игра.	1
19	7. Тактические действия в нападении. Учебная игра.	1
20	8. Тактические действия в нападении. Учебная игра.	1
21	9. Тактические действия в нападении. Учебная игра.	1

22	10.Правила судейства. Учебная игра.	1
23	11.Правила судейства. Учебная игра.	1
24	12. Учебная игра.	1
	Раздел. Гимнастика с элементами гимнастики (24 часов)	
25	1. Инструктаж по ОТ№14,17,19-2017г. Беседа: « Ритмическая и атлетическая гимнастика»	1
26	2. Строевые упражнения.	1
27	3. Акробатика	1
28	4. Акробатика	1
29	5. Акробатика	1
30	6. Акробатика	1
31	7. Опорный прыжок.	1
32	8. Опорный прыжок.	1
33	9. Опорный прыжок.	1
34	10. Опорный прыжок.	1
35	11.Брусья.	1
36	12. Брусья.	1
37	13. Брусья.	1
38	14. Брусья.	1
39	15. Брусья.	1
40	16. Брусья.	1
41	17. Брусья.	1
42	18.Строевые Упражнения.	1
43	19.Развитие силовой выносливости.	1
44	20. Строевые Упражнения.	1
45	21. Развитие силовой выносливости.	1
46	22. Строевые Упражнения.	1
47	23. Развитие силовой выносливости.	1
48	24. Строевые Упражнения.	1



	Раздел. Лыжная подготовка ( 30 часов)	
<b>49</b>	1. Инструктаж по ОТ№14,17,19-2017г. Беседа: « История выступлений спортсменов Удмуртии по зимним видам спорта»	<b>1</b>
<b>50</b>	2.Попеременный двухшажный классический ход.	<b>1</b>
<b>51</b>	3.Попеременный двухшажныйклассический ход. Преодоление препятствий.	<b>1</b>
<b>52</b>	4.Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>53</b>	5.Попеременный двухшажный классическийход. Преодоление препятствий.	<b>1</b>
<b>54</b>	6.Попеременный двухшажный коньковыйход. Преодоление препятствий.	<b>1</b>
<b>55</b>	7. Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>56</b>	8.Попеременный двухшажный коньковыйход Повороты на лыжах.	<b>1</b>
<b>57</b>	9.Попеременный двухшажный коньковыйход Повороты на лыжах.	<b>1</b>
<b>58</b>	10. Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>59</b>	11.Одновременныйконьковыйход. Торможения на лыжах.	<b>1</b>
<b>60</b>	12. Одновременный коньковыйход. Торможения на лыжах.	<b>1</b>
<b>61</b>	13. Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>62</b>	14. Коньковый ход. Торможение на лыжах.	<b>1</b>
<b>63</b>	15. Коньковый ход. Торможение на лыжах.	<b>1</b>
<b>64</b>	16. Развитие физических качеств. Беседа: « Самоконтроль на занятиях по ФК»	<b>1</b>
<b>65</b>	17. Коньковый ход. Торможение и повороты на лыжах.	<b>1</b>
<b>66</b>	18. Коньковый ход. Торможение и повороты на лыжах.	<b>1</b>
<b>67</b>	19. Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>68</b>	20.Одновременныйодношажный коньковый ход.	<b>1</b>
<b>69</b>	21. Одновременный одношажный коньковыйход.	<b>1</b>
<b>70</b>	22. Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>71</b>	23.Контрольный урок. Пробное тестирование норм "ГТО"	<b>1</b>
<b>72</b>	24. Контрольный урок.	<b>1</b>
<b>73</b>	25. Развитие физических качеств.	<b>1</b>

<b>74</b>	26.Кроссовая подготовка.	<b>1</b>
<b>75</b>	27. Кроссовая подготовка.	<b>1</b>
<b>76</b>	28. Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>77</b>	29. Кроссовая подготовка.	<b>1</b>
<b>78</b>	30. Кроссовая подготовка.	<b>1</b>
	Раздел. Волейбол (9 часов)	
<b>79</b>	1. Инструктаж по охране труда № 15,17,18,20,21-2017г. Беседа: «Летние ОИ современности, выступление атлетов России»	<b>1</b>
<b>80</b>	2.Нижняя подача. Прием мяча.	<b>1</b>
<b>81</b>	3. Нижняя подача. Прием мяча.	<b>1</b>
<b>82</b>	4. Нижняя подача. Прием мяча.	<b>1</b>
<b>83</b>	5.Верхняя подача. Прием мяча.	<b>1</b>
<b>84</b>	6. Верхняя подача. Прием мяча.	<b>1</b>
<b>85</b>	7. Верхняя подача. Прием мяча.	<b>1</b>
<b>86</b>	8.Учебная игра. Правила судейства	<b>1</b>
<b>87</b>	9. Учебная игра.	<b>1</b>
	Раздел. Футбол( 3часа)	
<b>88</b>	1.Передача мяча. Удар по мячу.	<b>1</b>
<b>89</b>	2. Передача мяча. Удар по мячу.	<b>1</b>
<b>90</b>	3. Учебная игра.	<b>1</b>
	Раздел. Легкая атлетика (12 часов)	
<b>91</b>	1. Бег на средние дистанции.	<b>1</b>
<b>92</b>	2. Бег на средние дистанции.	<b>1</b>
<b>93</b>	3. Бег на средние дистанции.	<b>1</b>
<b>94</b>	4. Бег на средние дистанции. Пробное тестирование норм "ГТО"	<b>1</b>
<b>95</b>	5.Метание гранаты.	<b>1</b>
<b>96</b>	6. Метание гранаты.	<b>1</b>
<b>97</b>	7.Метание гранаты. Пробное тестирование норм "ГТО"	<b>1</b>

<b>98</b>	8.Прыжок в длину разбега.	<b>1</b>
<b>99</b>	9. Прыжок в длину разбега.	<b>1</b>
<b>100</b>	10. Прыжок в длину разбега. Пробное тестирование норм "ГТО"	<b>1</b>
<b>101</b>	11. Кроссовая подготовка.	<b>1</b>
<b>102</b>	12. Кроссовая подготовка.	<b>1</b>

*\*При неблагоприятных погодных условиях порядок прохождения учебного материала может быть изменен.*

### **Планирование и учет работы по физическому воспитанию с обучающимися подготовительной и специальной группы здоровья.**

#### Подготовительная группа здоровья:

1. “Разбить” учебную группу на подгруппы в соответствии с их подготовленностью и степенью заболевания.
2. Занятия по индивидуальной программе.
- 3.ОРУ (за исключением противопоказанных упражнений)
4. Сдача нормативов и участие в соревнованиях исключены.

#### Специальная группа здоровья:

1. Учащиеся присутствуют на уроке.
- 2.Освоение теоретических знаний по физической культуре.
- 3.Написание рефератов по основам знаний по физической культуре.
4. Сдача нормативов и участие в соревнованиях исключены.

## Контрольно-измерительные материалы

Планируемый уровень подготовки обучающихся на конец учебного года

10 класс

<b>Юноши</b>				
№>	Упражнения	уровень		
		«высокий»	«средний»	«низкий»
1	Бег 100 м. (сек)	14.5 .	14.9	15.5
2	Бег 3000 м (мин.,сек.)	15.00	16.00	17.00
3	Кросс 800 м. (мин.,сек.)	2.37	2.47	3.00
4	Прыжок в длину с места	210	195	180
5	Прыжок в длину с разбега	440	400	340
6	Метание набивного мяча 2 кг.(см.)	795	600	480
7	Метание гранаты 700г (м)	32	26	22
8	Подтягивание в висе (раз)	11	9	8
9	Прыжки через скакалку (за 30с)	60	58	54
10	Наклон вперед сидя (см)	+13	+8	+5
11	Ходьба на лыжах 2км (мин.,сек.)	10.00	11.00	12.30
12	Ходьба на лыжах 3км (мин.,сек.)	15.30	16.30	18.00
13	Ходьба на лыжах 5км	27.00	29.00	31.00
14	Кросс 3000 м.	15.30	16.30	17.30
15	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	7.3	8.0	8.2
16	Прыжок в высоту с разбега (см)	135	125	115
<b>Девушки</b>				
1	Бег 100м (сек)	16.5	17.0	17.8
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.10	11.40	12.40
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	155
4	Прыжок в длину с разбега	375	340	300
5	Метание набивного мяча 1 кг.(см.)	580	470	405
6	Метание гранаты 500г	18	13	11
7	Поднимание туловища (раз)	22	17	13
8	Прыжки через скакалку(за 30с)	72	70	66
9	Наклон вперед сидя (см)	+16	+12	+9
10	Ходьба на лыжах 1км (мин.,сек.)	5.30	6.00	7.00
11	Ходьба на лыжах 2км (мин.,сек.)	12.00	12.30	13.30
12	Ходьба на лыжах 3км(мин.,сек.)	19.00	20.00	21.00
13	Кросс 2000 м.	11.00	12.20	13.20
14	Подтягивание в висе лёжа	16	12	8
15	«Челночный бег» 3x10 (сек.)	8.4	9.3	9.7
16	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	105

11 класс

Юноши				
№	Упражнения	уровень		
		«высокий»	«средний»	«низкий»
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	7.2	7.9	8.1
2	Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0
3	Бег 3000 м (мин.,сек.)	13.00	15.00	16.30
4	Кросс 1000 м (мин.,сек.)	3.30	3.40	3.55
5	Прыжок в длину с места (см)	220	205	190
6	Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370
7	Метание набивного мяча 2 кг (см)	810	630	520
8	Метание гранаты 700г	38	32	26
9	Подтягивание в висе (раз)	12	10	8
10	Прыжок в высоту с разбега(см)	135	130	120
11	Угол в упоре на брусьях (сек)	8	5	4
12	Подъём переворотом (раз)	4	3	2
13	Ходьба на лыжах 2км (мин.,сек.-)	10.00	11.00	12.00
14	Ходьба на лыжах 3км (мин.,сек.)	15.00	16.00	17.00
15	Ходьба на лыжах 5км (мин,сек.)	25.00	27.00	29.00
16	Прыжки через скакалку за 30с.	70	66	62
17	Наклон вперед сидя (см)	+14	+9	+6
Девушки				
1	Бег 100 м (сек)	16.0	16.5	17.0
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.00	11.30	12.20
3	Прыжок в длину с места (см)	190	170	160
4	Прыжок в длину с разбега (см)	380	340	310
5	Метание гранаты 500г	23	18	12
6	Метание набивного мяча 1 кг (см)	600	500	450
7	Поднимание туловища	25	20	15
8	Прыжки через скакалку за 30с.	76	72	68
9	Наклон вперед сидя (см)	+17	+13	+10
10	Ходьба на лыжах 1км (мин.,сек.)	5.30	6.00	6.30
11	Ходьба на лыжах 2км (мин.,сек.)	11.00	12.00	13.00
12	Ходьба на лыжах 3км (мин.,сек.)	18.30	19.00	20.00
13	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	105
14	Кросс 2000 м	10.30	12.10	13.10
15	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	11	7
16	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.4	9.3	9.6

**Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся  
по учебному предмету «физическая культура»**

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

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

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основоположником современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

8. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

- а) М.В. Ломоносов;
- б) К.Д. Ушинский;
- в) П.Ф. Лесгафт;
- г) Н.А. Семашко.

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:

- а) генезис;
- б) гистогенез;
- в) онтогенез;
- г) филогенез.

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

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

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

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

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

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;



- в) кросс;
- г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

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

24. Один из способов прыжка в высоту называется:

- а) перешагивание;
- б) перекатывание;
- в) переступание;
- г) перемахивание.

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

29. Основным способом передвижения на лыжах является:

- а) попеременный бесшажный ход;
- б) попеременный одношажный ход;
- в) попеременный двухшажный ход;
- г) одновременно-попеременный ход.

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

*Правильные ответы*

1 – б; 2 – в; 3 – б; 4 – в; 5 – в; 6 – в; 7 – б; 8 – в; 9 – в; 10 – в; 11 – а; 12 – в; 13 – в; 14 – а;  
15 – а; 16 – а; 17 – г; 18 – в; 19 – в; 20 – а; 21 – г; 22 – в; 23 – г; 24 – а; 25 – г; 26 – а; 27 –  
б; 28 – б; 29 – в; 30 – г

Бланк для ответов на вопросы тестового задания по учебному предмету «физическая культура»

<i>Фамилия, имя</i> _____		<i>Класс</i> _____			
Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	а б в г	11	а б в г	21	а б в г
2	а б в г	12	а б в г	22	а б в г
3	а б в г	13	а б в г	23	а б в г
4	а б в г	14	а б в г	24	а б в г
5	а б в г	15	а б в г	25	а б в г
6	а б в г	16	а б в г	26	а б в г
7	а б в г	17	а б в г	27	а б в г
8	а б в г	18	а б в г	28	а б в г
9	а б в г	19	а б в г	29	а б в г
10	а б в г	20	а б в г	30	а б в г

Количество правильных ответов: \_\_\_\_\_ Оценка: \_\_\_\_\_

**Критерии оценивания**

- Оценка «5» ставится за правильное выполнение 25 и более заданий;
- оценка «4» – за правильное выполнение 20 и более заданий;
- оценка «3» – за правильное выполнение 15 и более заданий;
- оценка «2» – за правильное выполнение менее 15 заданий.

***Примерные темы рефератов по физической культуре  
для учащихся 10-11х классов.***

- 1) Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.
- 2) Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.
- 3) Современные виды двигательной активности.

- 4) Двигательная активность и здоровье человека.
- 5) Гиподинамия - болезнь неподвижного образа жизни.
- 6) Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
- 7) Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
- 8) Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 9) Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
- 10) Использование общеразвивающих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
- 11) Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
- 12) Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- 13) Личности в современном олимпийском движении.
- 14) Развитие зимних видов спорта в Удмуртии и успехи удмуртских спортсменов на олимпийских играх.

### Учебно-методическое обеспечение

Программа	Учебник	Учебные пособия для учащихся	Методические пособия, в том числе и электронные ресурсы для учителя
<p>"Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" авт. В.И.Лях, А.А.Зданевич. -М.: Просвещение, 2010г.</p>	<p>Лях В.И. , Зданевич А.А. "Физическая культура 10-11 класс издание "Просвещение"</p>	<p>Удмуртская республика "Энциклопедия" Изд-во "Удмуртия" Ижевск 2000 раздел : Физическая культура и спорт.</p> <p>Лях В.И. учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений: Физическая культура.</p>	<p>1. Дулин А.Л. Баскетбол в школе. 2-е издание дополненное и переработанное.: Учебное пособие для студентов ФФК. Ижевск:.</p> <p>2. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. Учебное пособие. Ижевск, Издательский дом "Удмуртский университет" 1999.</p> <p>3. Малков Ю.П. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие. Ижевск: Изд-во УдГУ, 1995.</p> <p>4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000</p> <p>5. <a href="http://www.fisio.ru/fisioinschool.html">http://www.fisio.ru/fisioinschool.html</a> Сайт, посвященный Здоровому оздоровительной, адаптивной физкультуре.</p> <p>6. <a href="http://ipulsar.net">http://ipulsar.net</a> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.</p>