**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**10-11 класс**

**Нормативная основа программы:**

1. Федеральный закон № 273 «Об образовании РФ»;

2. Приказ Минобразования России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012)  
"Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования"  
3. Примерные рабочие программы по учебному предмету «Физическая культура» и авторская программа с учетом учебного плана АО Школа № 21.

4. Образовательная программа АО Школа № 21.

**Планируемые результаты освоения**

**учебного предмета**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы компетентности о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностиовладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Содержание рабочей программы**

**10-11 класс**

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

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

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях; прыжках в длину и высоту с разбега; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе(элементы), волейболе(элементы), футболе(футболе), мини-футболе (элементы).

**Тематическое планирование**

**(с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)**

**10– 11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела и темы** | **Количество часов (102)** | |
| **10 класс** | **11 класс** |
| 1. | Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры | 1 | 1 |
| 2. | Основы компетенций о физкультурной деятельности | 1 | 1 |
| 3. | Общеразвивающие упражнения на: координацию, выносливость, скорость, силу. | 9 | 9 |
| 4. | Легкая атлетика: прыжки в длину, эстафетный бег | 10 | 10 |
| 5. | Гимнастика с элементами акробатики | 22 | 22 |
| 6. | Спортивные игры:  - баскетбол (элементы)  - волейбол(элементы)  - мини-футбол (элементы) | 19  18  15 | 18  18  16 |
| 7. | Эстафета: баскетбол (элементы), волейбол (элементы) | 2 | 2 |
| 8. | Соревновательная деятельность в массовых видах спота | 3 | 3 |
| 9. | Судейство | 1 | 1 |
| 10. | Итоговый тест | 1 | 1 |
|  | Итого | 102 | 102 |

*Приложение №1*

**Календарно-тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела и тем** | **Кол-во**  **час** | **Вид занятия** | | **Содержание курса** | **Календарные сроки** | **Контроль** |
| 1. | Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК | 1 | Вводный урок. | | Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры |  | опрос |
| 2. | Теоретические основы физической культуры | 1 | Фронтальный метод | | Основы научных компетенций в области физической культуры, физического воспитания, здорового образа жизни, методики физического воспитания |  | Опрос |
| **Общеразвивающие упражнения на: координацию, выносливость, скорость, силу. (9ч.)** | | | | | | | |
| 3. | Общеразвивающие упражнения (выносливость) | 1 | Выполнение пройденного материала. | | Общеразвивающие упражнения на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров |  | Корректировка техники бега. Беговая дорожка. |
| 4. | Общеразвивающие упражнения (координация) | 1 | Закрепление. | | Развитие основных физических качеств |  | Корректировка техники поворотов. Беговая дорожка |
| 5. | Общеразвивающие упражнения (выносливость) | 1 | Равномерный бег на 1000 метров | | Развитие основных физических качеств |  | Корректировка техники бега. Беговая дорожка |
| 6. | Общеразвивающие упражнения (скорость) | 1 | Бег на 60 метров | | Развитие основных физических качеств |  | Корректировка техники бега. |
| 7. | Общеразвивающие упражнения (сила) | 1 | Закрепление. Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Отжимание от пола. | | Развитие основных физических качеств |  | Корректировка техники исполнения. Гимнастическая стенка |
| 8. | Определение уровня основные физические качества (скорость, сила) | 1 | Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; | | Развитие основных физических качеств |  | Фиксирование результатов. Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |
| 9. | Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость) | 1 | Тест – наклон вперёд из положения стоя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд | | Развитие основных физических качеств |  | Фиксирование результатов. |
| 10. | Определение уровня ОФК (общая выносливость) | 1 | Бег на 1000 метров (беговая дорожка) с фиксированием результатов | | Развитие ОФК |  | Фиксирование результатов.  Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |
| 11. | Определение уровня ОФК(скоростно-силовые качества, сила) | 1 | Прыжки в длину с места | | Развитие ОФК |  | Фиксирование результатов, рулетка, ЖУР |
| **Легкая атлетика (10ч)** | | | | | | | |
| 12-14. | Лёгкая атлетика (прыжки в длину) | 3 | Техника прыжка в длину способом «согнувшись», | | ДУ и компетенции, основные ТТД в лёгкой атлетике. |  | Корректировка техники прыжка, рулетка |
| 15-16. | Лёгкая атлетика (бег) | 2 | Совершенствование техники дыхания при беге на беговой дорожке | | ДУ и компетенции, основные ТТД в лёгкой атлетике |  | Контроль за правильностью дыхания.  Беговая дорожка |
| 17-18 | Лёгкая атлетика (бег) | 2 | Совершенствование техники дыхания при беге на беговой дорожке | | ДУ и компетенции, основные ТТД в лёгкой атлетике |  | Контроль за правильностью дыхания.  Беговая дорожка |
| 19-21 | Лёгкая атлетика (спринтерский бег) | 3 | Бег на 60 метров на результат | | ДУ и компетенции, основные ТТД в лёгкой атлетике |  | Корректировка техники и тактики бега. Беговая дорожка, |
| **Спортивные игры (19ч)** | | | | | | | |
| 22. | **Баскетбол (элементы)** | 1 | Изучение нового материала | | Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча другим игрокам. Бросок мяча двумя руками от головы с близкой дистанции. Развитие координационных способностей. Правила ТБ. |  |  |
| 23-26. | 4 | Комплексный | | Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча другим игрокам. Бросок мяча двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. |  |  |
| 27-34. | 8 | Совершенствование навыков | | Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча другим игрокам. Бросок мяча двумя руками от груди со средней дистанции. Бросок мяча двумя руками над головой. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. |  | Оценка техники ведения мяча. Оценка техники выполнения броска в движении. |
| 35-40. | 6 | Комплексный | | Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча другим игрокам. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. |  | Оценка техники штрафного броска |
| **Гимнастика (22ч)** | | | | | | | |
| 41. | **Ритмическая гимнастика и аэробика** | 1 | Изучение нового материала | | Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ на уроках |  |  |
| 42-43. | 2 | Комплексный | | Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации. |  | Комплекс ритмической гимнастики на оценку. |
| 44-48. | 5 | Совершенствование навыков | | Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости. |  |  |
| 49-52 | 4 | Совершенствование навыков | | Гимнастические упражнения: кувырки, колесо, стойка на руках. Координация движения, коррекционная гимнастика на позвоночник. Гимнастических упражнений на развитие гибкости: лодочка, уточка, корзиночка, весы, березка. Движения на растяжку. |  |  |
| 53 | **Акробатические упражнения** | 1 | Изучение нового | | Мост, колесо и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Стоя на коленях, наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы гимнастических упражнений. |  |  |
| 54-56 | 3 | Комплексный | | Мост, колесо и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Стоя на коленях, наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы гимнастических упражнений. |  |  |
| 57-61 | 5 | Совершенствование навыков | | Мост, колесо и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Стоя на коленях, наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы гимнастических упражнений. |  |  |
| 62 | 1 | Учетный | | Пересечение из колоны по одному, в колону по два, четыре в движении. Комбинация из различных элементов. Развитие координационных способностей. |  | Оценка техники выполнения акробатических упражнений, комплекса суставной гимнастики. |
|  | | | | | | | |
| **Спортивные игры (18ч)** | | | | | | | |
| 63. | **Волейбол (элементы)** | 1 | | Изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно - силовых качеств. Инструктаж по ТБ. |  |  |
| 64-65 | 2 | | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно – силовых качеств. |  |  |
| 66-68 | 3 | | Совершенствование навыков | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках со сменой мест. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя прямая подача и прием подачи. Развитие скоростно – силовых качеств. |  | Оценка техники выполнения верхней передачи мяча. |
| 69-70 | 2 | | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках со сменой мест. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно – силовых качеств. |  | Оценка техники выполнения приема двумя руками снизу. |
| 71-74 | 4 | | Совершенствование навыков | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача и точность. |  |  |
| 75-76 | 2 | | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Верхняя прямая подача и точность. Позиционное нападение из 3-й зоне. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно – силовых качеств. |  |  |
| 76-80 | 4 | | Совершенствование навыков | Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Верхняя прямая подача и точность. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно – силовых качеств. |  | Оценка техники выполнения нападающего удара. |
| **Эстафета (2ч)** | | | | | | | |
| 81-82 | Эстафета | 2 | | Соревнование | Соревновательная деятельность в массовых видах спорта: волейбол, баскетбол. |  |  |
| **Спортивные игры (15ч)** | | | | | | | |
| 83 | **Мини-футбол (элементы)** | 1 | | Изучение нового материала. | Инструктаж по ТБ и правила поведения. Основные правила игры. Техника остановки катящегося низом мяча под подошву внутренней стороны стопы. |  |  |
| 84 | 1 | | Комплексный | Двухсторонняя игра в мини-футбол |  |  |
| 85-86 | 2 | | Совершенствование навыков | Техника удара по неподвижному мячу на точность внутренней стороны стопы. |  | Оценка техники удара по мячу на точность |
| 87 | 1 | | Комплексный | Техника удара по катящемуся мячу с разбега. На точность внутренней стороны и на дальность серединой подъема. |  |  |
| 88-90 | 3 | | Совершенствование навыков | Оборонительный, наступательный удары. |  | Оценка техники ведения мяча. |
| 91 | 1 | | Комплексный | Футбольное мастерство. Крученные (резанные) удары по мячу. Удары с лета по мячу. |  |  |
| 92-93 | 2 | | Совершенствование | Тактическая подготовка. Комбинации по взаимодействию в парах, тройках, звеньях. Нападение против защиты. Игра 2-2, 3-3. Двухсторонняя игра. |  |  |
| 94 | 1 | | Комплексный | Тактические комбинации и стандартные моменты. Угловой, штрафной. Свободный удар, аут. |  |  |
| 95-97 | 3 | | Совершенствование навыков | Отбор мяча, прессинг, морально-волевые качества спортсмена. Роль капитана в игре.  Футбольная терминология. Тактика игры, защитника, полузащитника, вратаря. |  |  |
| **Соревновательная деятельность в массовых видах спорта(3ч)** | | | | | | | |
| 98-100 |  | 3 | | Соревнование | Соревновательная деятельность в массовых видах спорта: волейбол, баскетбол. |  |  |
| **Судейство (1ч)** | | | | | | | |
| 101 | Судейство | 1 | | Совершенствование навыков | Игра по правилам. |  |  |
| 102 | Итоговый тест | 1 | |  | Тестирование 10 класс |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела и тем** | **Кол-во**  **час** | **Вид занятия** | **Содержание курса** | **Календарные сроки** | **Контроль** |
| 1. | Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК | 1 | Вводный урок. | Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры |  | опрос |
| 2. | Теоретические основы физической культуры | 1 | Фронтальный метод | Основы научных компетенций в области физической культуры, физического воспитания, здорового образа жизни, методики физического воспитания |  | Опрос |
|  | **Общеразвивающие упражнения на: координацию, выносливость, скорость, силу. (9ч.)** | | | | | |
| 3. | Общеразвивающие упражнения (выносливость) | 1 | выполнением пройденного материала. | Общеразвивающие упражнения на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 60 метров |  | Корректировка техники бега. Беговая дорожка |
| 4. | Общеразвивающие упражнения (координация) | 1 | Совершенствование.  техники общеразвивающих упражнений (координация) | Развитие основных физических качеств |  | Корректировка техники поворотов. Беговая дорожка |
| 5. | Общеразвивающие упражнения (выносливость | 1 | Равномерный бег на 60 метров | Развитие основных физических качеств |  | Корректировка техники бега. Беговая дорожка |
| 6. | Общеразвивающие упражнения (скорость) | 1 | Бег на 30 метров | Развитие основных физических качеств |  | Корректировка техники бега. Беговая дорожка |
| 7. | Общеразвивающие упражнения (сила) | 1 | Совершенствование. Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине | Развитие основных физических качеств |  | Корректировка техники исполнения. Гимнастическая стенка |
| 8. | Определение уровня основные физические качества (скорость, сила) | 1 | Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м) | Развитие основных физических качеств |  | Фиксирование результатов. Беговая дорожка, секундомер, перекладина, ЖУР |
| 9. | Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость) | 1 | Тест – наклон вперёд из положения, стоя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд | Развитие основных физических качеств |  | Фиксирование результатов.  Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР |
| 10. | Определение уровня ОФК (общая выносливость) | 1 | Бег на 60 метров с фиксированием результатов | Развитие ОФК |  | Фиксирование результатов.  Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |
| 11. | Определение уровня ОФК (скоростно-силовые качества, сила) | 1 | Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине | Развитие ОФК |  | Фиксирование результатов. Рулетка, ЖУР |
| **Легкая атлетика (10ч)** | | | | | | |
| 12. | Вводный инструктаж по ТБ и правила поведения | 1 | Изучение нового материала | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Финиширование. Эстафета. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ и правила поведения |  | Корректировка техники и тактики бега. Беговая дорожка. |
| 13-16 | Бег на беговой дорожке (500 м) | 4 | Комплексный | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Финиширование. Эстафета. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упр. |  | Корректировка техники и тактики бега. Беговая дорожка. |
| 17-18 | Бег на беговой дорожке (1000 м) | 2 | Учетный | Бег на результат. Развитие скоростных качеств. |  | Корректировка техники и тактики бега. Беговая дорожка, палочка. |
| 19-21 | Метание мяча в цель | 3 | Комплексный | Метание мяча в цель. Развитие силовых качеств. |  | Корректировка техники попадания в цель |
| **Спортивные игры (18ч)** | | | | | | |
| 22 | Баскетбол (элементы) | 1 | Изучение нового материала | Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча другим игрокам. Бросок мяча двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила ТБ. |  |  |
| 23-24 | 2 | Комплексный | Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча другим игрокам. Бросок мяча двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. |  |  |
| 25-30 | 6 | Совершенствование навыков | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча различными способами: в движении, в парах и тройках.Бросок мяча двумя руками от головы сосредней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Влияние спортивных игр на развитие координационных качеств. |  | Оценка техники выполнения броска в движении. |
| 31-32 | 2 | Комплексный | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита.Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. |  | Оценка техники штрафного броска |
| 33-39 |  | 7 | Совершенствование навыков | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. |  |  |
| **Гимнастика (22ч)** | | | | | | |
| 40 | **Ритмическая гимнастика и аэробика** | 1 | Изучение нового материала | Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ на уроках |  |  |
| 41-42 | 2 | Комплексный | Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации. |  | Комплекс ритмической гимнастики на оценку. |
| 43-45 | 3 | Совершенствование навыков | Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации. |  |  |
| 46-49 | 4 | Совершенствование навыков | Гимнастические упражнения: кувырки, колесо, стойка на руках. Координация движения, коррекционная гимнастика на позвоночник. Гимнастических упражнений на развитие гибкости: лодочка, уточка, корзиночка, весы, березка. Движения на растяжку. |  |  |
| 50-53 |  | 4 | Совершенствование навыков | Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости. |  |  |
| 54 | Учетный | 1 |  | Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости. |  | Комплекс аэробики на оценку |
| 55 | **Акробатические упражнения** | 1 | Изучение нового материала | Мост, колесо и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы гимнастических упражнений. |  |  |
| 56-57 | 2 | Комплексный | Мост, колесо и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Стоя на коленях, наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы гимнастических упражнений. |  |  |
| 58-60 | 3 | Совершенствование навыков | Мост, колесо и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Стоя на коленях, наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы гимнастических упражнений. |  |  |
| 61 | 1 | Учетный | Пересечение из колоны по одному, в колону по два, четыре в движении. Комбинация из различных элементов. Развитие координационных способностей. |  | Оценка техники выполнения акробатических упражнений, комплекса суставной гимнастики. |
| **Спортивные игры (18ч)** | | | | | | |
| 62. | **Волейбол** (элементы) | 1 | Изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно - силовых качеств. Инструктаж по ТБ. |  |  |
| 63-64 | 2 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно – силовых качеств. |  |  |
| 65-68 | 4 | Совершенствование навыков | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках со сменой мест. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя прямая подача и прием подачи. Развитие скоростно – силовых качеств. |  | Оценка техники выполнения верхней передачи мяча. |
| 69-70 | 2 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках со сменой мест. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя прямая подача и точность. Развитие скоростно – силовых качеств. |  | Оценка техники выполнения приема двумя руками снизу. |
| 71-73 | 3 | Совершенствование навыков | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача и точность. |  |  |
| 74-75 | 2 | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Верхняя прямая подача и точность. Позиционное нападение из 3-й зоне. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно – силовых качеств. |  |  |
| 76-79 | 4 | Совершенствование навыков | Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Верхняя прямая подача и точность. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно – силовых качеств. |  | Оценка техники выполнения нападающего удара. |
| **Эстафета (2ч)** | | | | | | |
| 80-81 | **Эстафета** | 2 | Соревнование | Соревновательная деятельность в массовых видах спорта: волейбол, баскетбол. |  |  |
| **Спортивные игры (16ч)** | | | | | | |
| 82 | **Мини-футбол** (элементы) | 1 | Изучение нового материала. | Инструктаж по ТБ и правила поведения. Основные правила игры. Техника остановки катящегося низом мяча под подошву внутренней стороны стопы. |  |  |
| 83 | 1 | Комплексный | Двухсторонняя игра в мини-футбол |  |  |
| 84-86 | 3 | Совершенствование навыков | Техника удара по неподвижному мячу на точность внутренней стороны стопы и дальность серединой подъема. Техника удара головой по мячу. |  | Оценка техники удара по мячу на точность |
| 87-88 | 2 | Комплексный | Техника удара по катящемуся мячу с разбега. На точность внутренней стороны и на дальность серединой подъема. |  |  |
| 89-91 | 3 | Совершенствование навыков | Техника удара по мячу головой. Оборонительный, наступательный удары. |  | Оценка техники ведения мяча. |
| 92 | 1 | Комплексный | Футбольное мастерство. Крученные (резанные) удары по мячу. Удары с лета по мячу. |  |  |
| 93-94 | 2 | Совершенствование | Тактическая подготовка. Комбинации по взаимодействию в парах, тройках, звеньях. Нападение против защиты. Игра 2-2,  3-3. Двухсторонняя игра. |  |  |
| 95 | 1 | Комплексный | Тактические комбинации и стандартные моменты. Угловой, штрафной. Свободный удар, аут. |  |  |
| 96-97 | 2 | Совершенствование навыков | Отбор мяча, прессинг, морально-волевые качества спортсмена. Роль капитана в игре.  Футбольная терминология. Тактика игры, защитника, полузащитника, вратаря. |  |  |
| **Судейство (1ч)** | | | | | | |
| 98 | Судейство | 1 | Комбинированный | Игра по правилам |  |  |
| **Соревновательная деятельность в массовых видах спорта (3ч)** | | | | | | |
| 99-101 | Соревновательная деятельность в массовых видах спорта | 3 |  | Соревнование: баскетбол, волейбол. |  |  |
| 102 | Итоговый тест | 1 |  | Тестирование 11 класс |  |  |

*Приложение №2*

**Фонд оценочных средств**

**(Контрольно-измерительные материалы)**

***Тест по физической культуре 10 класс***

*1. В каком году вышел федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации?»*а) в 2004 году б) в 1993 году в) в 2007 году г) закон не существует.

2. *Известно, что Конституция РФ устанавливает права граждан на занятия физической культурой и спортом. Как государство обеспечивает эти права?*

а) поощряет стремление граждан вести здоровый образ жизни и заниматься спортом;

б) финансирует федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения;

в) правительство Российской Федерации занимается спортом, чтоб показать хороший пример;

г) создаются бесплатные спортивные школы.

3. *Занимаясь физическими упражнениями, человек…*а) развивает и совершенствует свои физические возможности;

б) формирует волевые, нравственные свойства личности;

в) начинает быстро расти;

г) чрезмерно нагружает дыхательный аппарат и наносит ему вред.

4. *Уровень развития физической культуры личности зависит от…*

а) условий, созданных обществом для физического воспитания;

б) здоровья личности;

в) систематических занятий;

г) наличия спортивного инвентаря.

5.*Под влиянием умеренных физических нагрузок…*

а) уменьшается работоспособность сердца;

б) увеличивается работоспособность сердца;  
в) повышается защитная функция крови;

г) уменьшается количество эритроцитов в крови.

6. *Из всех видов физических упражнений большую пользу приносят те, которые…*

а) выполняются долго и при достаточном обеспечении кислородом;

б) выполняются быстро;

в) уменьшают газообмен между легкими и кровью;

г) увеличивают мышечную массу.

7. *От соблюдения правил поведения на занятиях физической культурой зависят…*

а) здоровье и жизнь учащихся;

б) сохранность спортивного инвентаря,

в) настрой учителя на урок;

г) физические способности учеников.

8. *Знания правил поведения на уроках физической культуры…*

а) не пригодятся за пределами учебного учреждения;

б) помогут избежать травм;

в) помогут сохранить здоровье и жизнь ученика на уроке физкультуры;

г) повысят личный уровень воспитания.

9. *Какие части выделяют на уроке физической культуры?*

а) подготовительную;

б) вступительную;

в) основную;

г) заключительную.

10. *Физическую нагрузку контролируют…*

а) по внешним и внутренним признакам;

б) по частоте сердечных сокращений;

в) только по внешним признакам;

г) с помощью медицинского осмотра.

11. *Лучшим временем для занятий физической культурой являются периоды:*

а) с 10 до 13 часов;

б) с 16 до 20 часов;

в) с 6 утра до полудня;

г) с 10 до 14 и с 16 до 20 часов.

12. *Регулярно проводимый самоконтроль помогает…*

а) анализировать влияние физических упражнений на организм;

б) быть организованным;  
в) правильно планировать нагрузку;

г) восстанавливать здоровье человека.

13. *Ограничение двигательной деятельности школьника …*

а) задерживает формирование организма;

б) снижает уровень физического воспитания учащегося;

в) благоприятно влияет на здоровье;

г) сопровождается повышенным обменом веществ.

14. *В зимнее время школьнику необходимо спать…*

а) 8 – 8,5 часов;

б) 7 – 8 часов;

в) 10 часов;

г) 9 – 12 часов.

*15. Для человека атлетического сложения характерны:*

а) хорошо выраженная мускулатура;

б) массивная верхняя часть туловища в сочетании с относительно слабыми ногами;

в) рельефность тела;

г) рост ниже среднего.

16. *Упражнения с отягощениями следует сочетать…*

а) со спортивными играми;

б) с ходьбой;

в) с еще более тяжелыми упражнениями;

г) с отдыхом.

17. *Снижение массы тела за месяц…*

а) не должно превышать 2 – 4 кг;

б) не должно превышать 1 кг;

в) должно быть не меньше 5 кг;

г) не должно снижать уровень здоровья человека.

18. *Избыточный вес…*

а) ухудшает состояние здоровья;

б) способствует высокой работоспособности;

в) нормализует жировой обмен организма;

г) приводит к сокращению продолжительности жизни.

19. *Соедини стрелкой вид мышцы человека с ее основной функцией:*

а) широчайшая мышца спинывращает и наклоняет туловище;

б) косая мышца живота приводит руку к туловищу;

в) большая грудная мышца поднимает и опускает плечи;

г) трапециевидная мышца вращает руку внутрь и тянет ее назад.

20. *Оздоровительныйбег характеризуется…*

а) методом равномерной тренировки;

б) лишь носовым дыханием;

в) чередованием ускорений и ходьбы;

г) выраженным утомлением.

***Теоретические задания***

***тест для 11 класса***

1.  Время празднования Игры Олимпиады?

а. Зависит от решения МОК.

б. В течение первого года празднуемой Олимпиады.

в. В течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

г. В течение последнего года празднуемой Олимпиады.

2. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в …

а. 1923 г.

б. 1924 г.

в. 1925 г.

г. 1926 г.

3. В зимних Олимпийских играх спортсмены СССР дебютировали в…

а. 1952 г. на VI играх в Осло (Норвегия).

б. 1952 г. на XV Играх в Хельсинки (Финляндия).

в. 1956 г. на VII играх в Кортинад’Ампеццо (Италия).

г. 1956 г. на XVI Играх в Мельбурне (Австралия).

4. Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем …

а. Пьера де Кубертена.

б. Людвига Гутмана.

в. Алексея Бутовского.

г. Жака Рогге.

5. Не является олимпийским видом спорта …

а. Бадминтон.

б. Конный спорт.

в. Регби.

г. Тейквондо.

6. Большее число побед на ЧМ по футболу имеет …

а. Аргентина.

б. Бразилия.

в. Германия.

г.  Италия.

7. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев,  Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов  – Чемпионы мира в …

а. Легкой атлетике.

б. Теннисе.

в. Лыжных гонках.

г. Биатлоне.

8. Под физическим развитием понимается...

а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки,     жизненная емкость легких, динамометрия.

б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий    физической культурой и спортом.

в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на     протяжении индивидуальной жизни.

г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания     и кровообращения, физическая работоспособность.

9.        Какого средства  физического воспитания в классической теории физического воспитания не существует:

а. Физическое упражнение.

б.  Гигиенические средства.

в. Фармакологические средства.

г. Природные факторы.

10.        Какой метод не входит с состав специфических методов физического воспитания?

а. Соревновательный.

б. Словесный.

в. Игровой.

г. Метод строго регламентированного упражнения.

11.        ...   -  оптимальная   степень   владения   техникой  действия,   характеризующаяся автоматизированным управлением движения, высокой прочностью и надежностью исполнения.

а. Физическое  упражнение.

б. Спортивный результат.

в. Двигательное умение.

г. Двигательный навык.

12.        Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, ..., техническая,  
тактическая.

а. Психологическая.

б. Валеологическая.

в. Медицинская.

г. Психофизиологическая.

13. Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений?

а. Временные характеристики - длительность движения и темп.

б. Пространственно-временные характеристики - скорость и ускорение.

в. Эмоционально-психологические       характеристики       (эмоциональное      состояние выполняющего физическое упражнение).

г. Динамические характеристики - сила тяги мышц, силы упругого сопротивления, сила тяжести и др.

14. Проявление выносливости зависит в том числе от скорости усвоения клетками

а.. Углекислого газа.

б. Молочной и пировиноградной кислот.

в. Кислорода.

г. Азота.

15. Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?

а. Объем.

б. Продолжительность.

в. Интенсивность.

г. Величина.

16.   …  – это постепенный  переход физиологических функций в начале мышечной деятельности   на   новый   функциональный  уровень,   необходимый  для  успешного выполнения заданных двигательных действий.

а. Включение.

б. Врабатывание.

в.  Переключение.

г. адаптация.

17.  Сложнокоординационный  вид спорта:

а. Керлинг.

б. Серфинг.

в. Бобслей.

г. Слалом.

18. Ациклический вид спорта:

а. Спортивная ходьба.

б. Бег.

в. Метание.

г.  Гребля.

19. Циклический вид спорта:

а. Фехтование.

б. Стрельба.

в. Гандбол.

г. Конькобежный спорт.

20.        Укажите, какое количество часов в учебный год отводится на изучение учебного предмета «физическая культура»  (при  2 часах в неделю)

а. 102часа.

б. 72 часа.

в. 24 часа.

г.  68 часов.

21. - это очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут.Эйс.

22. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как …Специализация.

23.  Повышенная двигательная  мышечная активность; - это …Гиперкенезия.

24. Положение занимающегося  с выставленной и согнутой опорной ногой, другая – прямая, туловище вертикально называется...Выпад

25. Боковое искривление позвоночника – это …Скалеоз

26. Неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника, контролирующего или не контролирующего мяч ...Толчок.

27. … - это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общество.Адаптивная физическая культура.

28. Вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси называется ...Поворот.

29. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как ...Подседание

30. Состояния психической напряжённости, возникающей под влиянием сильных раздражителей называется - … Стресс

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

1. Закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

2. Открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Подобранное слово вписывается в соответствующую графу бланка ответов.

Записи должны быть разборчивыми.

Продолжительность работы составляет 60 минут.

Правильное решение каждого из заданий оценивается 1 баллом.

13 баллов (51%) – **зачет.**

Содержание **практической части**зачета заключается в выполнении основных упражнений оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов) Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», которые в себя включают: бег 1000 метров, бег 100 метров, бег 30 метров, подтягивания на высокой перекладине юноши, сгибание рук в упоре лежа девушки, прыжок в длину с места, подъём туловища за 30 сек., наклон в перед из положения сидя.

Продолжительность практической части  составляет 80 минут.

**Тесты по физической культуре.**

**1.Древнейшей формой организации физической культуры были:**

А) бега

Б) единоборство

В) соревнования на колесницах

Г) игры

**2.Физическая культура рабовладельческого общества имела:**

А) прикладную направленность

Б) военную и оздоровительную направленность

В) образовательную направленность

Г) воспитательную направленность

**3.Российский Олимпийский Комитет был создан в**

а) 1908 году

б) 1911 году

в) 1912 году

г) 1916 году

**4.Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в …**

А) плавание

Б) легкая атлетика

В) лыжные гонки

Г) велоспорт

**5.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья**

А) стрельба

Б) фехтование

В) гимнастика

Г) верховая езда

**6.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

А) игры отличались миролюбивым характером

Б) в период проведения игр прекращались войны

В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира

Г) Олимпийские игры имели мировую известность

**7.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?**

А) метание копья

Б) борьба

В) бег на один стадий

Г) бег на четыре стадия

**8.Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**

А) долиходром

Б) панкратион

В) пентатлон

Г) диаулом

**9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

А) Организация объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта

В) Международный олимпийский комитет

Г) Международная олимпийская академия

**10.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

А) Пьер де Кубертен

Б) Алексей Бутовский

В) Майкл Килланин

Г) ДеметриусВикелас

**11.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

А) Н.Орлов

Б) А.Петров

В) Н.Панин – Коломенкин

Г) А.Бутовский

**12.За что движением «ФэйрПлэй» вручается почетный приз Пьра де Кубертена?**

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

В) за честную и справедливую борьбу

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?**

А) Шамиль Тарпищев

Б) Вячеслав Фетисов

В) Леонид Тягачев

Г) Виталий Смирнов

**14.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):**

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады

Г) делегация Греции

**15.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):**

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады

г) делегация Греции

**16.В каком году был образован Международный олимпийский комитет?**

А) 1890

Б) 1894

В) 1892

Г) 1896

**17.Термин «Олимпиада» означает:**

А) четырехлетний период между Олимпийскими играми

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**18.В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

Б) в 1976 году в Сочи

В) в 1980 году в Москве

Г) пока еще не проводились

**19.Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**

1.кулачный бой 2.верховая езда 3.прыжки в длину 4.прыжки в высоту

5.метание диска 6.бег 7.стрельба из лука 8.борьба

9.плавание 10.метание копья

А)1,2,3,8,9

Б)3,5,6,8,10

В)1,4,6,7,9

Г)2,5,6,9,10

**20.Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в …**

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

Б) в 1912 году за «Оду спорта»

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертеном МОК

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

**21.Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке…**

А) вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое

Б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое

В) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое

Г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

**22.Олимпийские игры состоят из…**

А) соревнований между странами

Б) соревнований по зимним или летним видам спорта

В) зимних и летних Игр Олимпиады

Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

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

А) палестра

Б) амфитеатр

В) гимнасия

Г) стадиодром

**24.Талисманом Олимпийских игр является:**

А) изображение Олимпийского флага

Б) изображение пяти сплетенных колец

В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

**25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в …**

А) 1968 году в Мехико

Б) 1972 году в Мюнхене

В) 1976 году в Монреале

Г) 1980 году в Москве

**26.Двигательное умение – это:**

А) уровень владения знаниями о движениях

Б) уровень владения двигательным действием

В) уровень владения тактической подготовкой

Г) уровень владения системой движений

**27.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:**

А) двигательных, гигиенических и просветительских задач

Б) закаливающих, психологических и философских задач

В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем

Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

**28.Временное снижение работоспособности принято называть:**

А) усталостью

Б) напряжением

В) утомлением

Г) передозировкой

**29.Что является основными средствами физического воспитания?**

А) учебные занятия

Б) физические упражнения

В) средства обучения

Г) средства закаливания

**30.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**

А) метания

Б) прыжки

В) кувырки

Г) бег

**31.Одним из основных физических качеств является:**

А) внимание

Б) работоспособность

В) сила

Г) здоровье

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

А) сила

Б) выносливость

В) быстрота

Г) ловкость

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

А) тяжелая атлетика

Б) гимнастика

В) современное пятиборье

Г) легкая атлетика

**34.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…**

А) подвижных и спортивных игр

Б) прыжков в высоту

В) бега с максимальной скоростью

Г) занятий легкой атлетикой

**35.Назовите основные физические качества.**

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**36.Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:**

А) соревнование

Б) физкультурная пауза

**и**

Г) утренняя гимнастика

**37.Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?**

А) уровень физического развития

Б) уровень физической работоспособности

В) уровень физического воспитания

Г) уровень физической подготовленности

**38.Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?**

А) энциклопедия

Б) кодекс

В) хартия

Г) конституция

**39.Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?**

А) несогласованность действий стран

Б) отказ от участия в Играх большинства стран

В) первая и вторая мировые войны

Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

**40.Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в…**

А) гимнастике

Б) боксе

В) плавании

Г) борьбе

**41.Министром физической культуры, спорта и туризма Республики Марий ЭЛ является:**

А) Сергей Кропотов

Б) Сергей Киверин

Г) Владимир Чумаков

Д) Валерий Кораблев

**42.Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» является:**

А) Петр Кагало

Б) Александр Сергеев

В) Анатолий Подойников

Г) Владимир Тян

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

А) хват

Б) упор

В) группировка

Г) вис

**44.Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди**

**и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**

а) хват

б) захват

в) перекат

г) группировка

**45.Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как…**

А) вылет

Б) спад

В) соскок

Г) спрыгивание

**46.Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…**

А) кувырок

Б) перекат

В) переворот

Г) сальто

**47.Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как…**

А) сед

Б) присед

В) упор

Г) стойка

**48.Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?**

А) расстояние между занимающимися « В глубину»

Б) расстояние между занимающимися «по фронту»

В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя

Г) расстояние от первой шеренги до последней

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

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

А) 1,2,3

Б) 1,3,5

В) 1,4,**5**

Г) 2,4,5

**50.Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется…**

А) строевыми приемами

Б) передвижениями

В) размыканиями и смыканиями

Г) построениями и перестроениями

**51.Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется…**

А) стойка

Б) «мост»

В) переворот

Г) «шпагат»

**52.Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей ( 18 медалей – из них 9 золотых)?**

А) Ольга Корбут

Б) Надя Команечи

В) Лариса Латынина

Г) Людмила Турищева

**53.Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ….**

А) Канаде

Б) Японии

В) США

Г) Германии

**54.В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону…**

А) 2

Б) 3

В) 5

Г) 6

**55. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

А) В 1956 г

Б) в 1957 г

Г) В 1958 г

Д) В 1959 г

**56. Укажите полный состав волейбольной команды:**

А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

**57. «ЛИБЕРО» в волейболе – это…**

А) игрок защиты

Б) игрок нападения

В) капитан команды

Г) запасной игрок

**58. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

А) произвольно

Б) по часовой стрелке

В) против часовой стрелки

Г) по указанию тренера

**59. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?**

А) Да, по указанию тренера

Б) нет

В) да, по указанию судьи

Г) да, но только в начале каждой партии

**60. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?**

А) максимум 3

Б) максимум 8

В) максимум 6

Г) максимум 9

**61. Ошибками в волейболе считаются…**

А) «три удара касания»

Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»

В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

**62. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении…**

А) 3 секунд

Б) 5 секунд

В) 6 секунд

Г) 8 секунд

**63. Высота волейбольной сетки для мужских команд:**

А) 2м 44см

Б) 2м 43см

В) 2м 45см

Г) 2м 24см

**64. Высота волейбольной сетки для женских команд:**

А) 2м 44см

Б) 2м 43см

В) 2м 45см

Г) 2м 24см

**65. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?**

**А) да**

Б) нет

В) только при высокой температуре воздуха

Б) только при высокой влажности воздуха

**66. «Бич – волей» - это:**

А) игровое действие

Б) пляжный волейбол

В) подача мяча

Г) прием мяча

**67. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке**.

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 8

**68. Игра в баскетболе начинается….**

А) со времени, указанного в расписании игр

Б) с начала разминки

В) с приветствия команд

Г) спорным броском в центральном круге.

**69. Игра в баскетболе заканчивается…**

А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени

Б) уходом команд с площадки

В) в момент подписания протокола старшим судьей

Г) мяч вышел за пределы площадки

**70. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда…**

А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок

Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки

В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

Г) судья дает свисток

**71. Мяч в баскетболе становится «живым», когда…**

А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком

Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок

В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

**72. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда…**

А) заброшен любой мяч

Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»

В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок

Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

**73. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?**

А) любой член команды

Б) капитан команды

В) тренер или помощник тренера

Г) никто

**74. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?**

А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»

Б) в любом случае через 15 секунд

В) в любом случае через 1 минуту

Г) немедленно

**75. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.**

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 4

**76. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?**

А) выполнение с мячом в руках более одного шага

Б) выполнение с мячом в руках двух шагов

В) выполнение с мячом в руках трех шагов

Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

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

А) 8

Б) 10

В) 11

Г) 9

**78. Укажите высоту футбольных ворот?**

А) 240 см

Б) 244 см

В) 248 см

Г) 250 см

**79. Какова ширина футбольных ворот?**

А) 7м 30см

Б) 7м 32см

В) 7м 35см

Г) 7м 38см

**80. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?**

А) 9 м

Б) 10 м

В) 11 м

Г) 12 м

**81. Что означает «желтая карточка» в футболе?**

А) замечание

Б) предупреждение

В) выговор

Г) удаление

**82. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?**

А) серединой подъема

Б) внутренней частью подъема

В) внешней частью подъема

Г) внутренней стороной стопы

**83. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?**

А) форвард

Б) голкипер

В) стоппер

Г) хавбек

**84. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?**

А) УЕФА

Б) ФИФА

В) ФИБА

Г) ФИЛА

**85. Какая страна считается Родиной игры в футбол?**

А) Бразилия

Б) Испания

В) Германия

Г) Англия

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

А) Яшин

Б) Дасаев

В) Овчинников

Г) Акинфеев

**87. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?**

А) после 2 карточек

Б) после 3 карточек

В) после 4 карточек

Г) после 5 карточек

**88. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок…**

А) «с разбега»

Б) «перешагиванием»

В) «перекатом»

Г) «ножницами»

**89. В легкой атлетике ядро:**

А) метают

Б) бросают

В) толкают

Г) запускают

**90. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.**

А) «нырок»

Б) «ножницы»

В) «перешагивание»

Г) «фосбери-флоп»

**91. «Королевой спорта» называют….**

А) спортивную гимнастику

Б) легкую атлетику

В) шахматы

Г) лыжный спорт

**92. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится…**

А) бег на 5000 метров

Б) кросс

В) бег на 100 метров

Г) марафонский бег

**93. Кросс – это –**

А) бег с ускорением

Б) бег по искусственной дорожке стадиона

В) бег по пересеченной местности

Г) разбег перед прыжком

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

А) быстрота

Б) сила

В) выносливость

Г) ловкость

**95. Какой лыжный ход самый скоростной?**

А) одновременный бесшажный

Б) одновременный одношажный

В) одновременный двухшажный

Г) попеременный двухшажный

**96. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?**

А) высокая стойка

Б) средняя стойка

В) низкая стойка

Г) основная стойка

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

А) гонка на 30 км

Б) гонка на 50 км

В) гонка на 60 км

Г) гонка на 70 км

**98. Главный элемент тактики лыжника-**

А) старт

Б) лидирование

В) распределение сил

Г) обгон

**99. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть…**

А) до уровня плеч ученика

Б) до уровня глаз ученика

В) выше на 3-4 см роста ученика

Г) ниже на 3-4 см плеч ученика

**100. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть…**

А) до уровня плеч ученика

Б) до уровня глаз ученика

В) выше на 3-4 см роста ученика

Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика

*Приложение №3*

**Система оценки**

**(достижения планируемых результатов**).

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за период, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими критериями успеваемости, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, компетенций осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**1. Предметные компетенции**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в компетенции материала, нет должной аргументации и компетенции использовать компетенции на практике. | Незнание материала программы. |

1. **Техника владения двигательными компетенциями**

Для оценивания техники владения двигательными компетенциями используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. Чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Владение способами и компетенстность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся **умеет:**  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, по элементам баскетбола и волейбола, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за компетентность осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.