

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

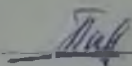
Министерство образования и науки Удмуртской Республики

**Муниципальное образование "Муниципальный округ Малонургинский
район Удмуртской Республики"**

**МОО СОШ № 1 имени Героя Советского Союза Закира Султанова
с.Малая Пурга**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

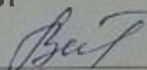


И.М.Павлова

**Протокол №1 от «29» 08
2023 г.**

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**



**Н.П.Верещагина
«30» 08**

2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Л.Я.Бикшинтсева

**Приказ №160 от «30» 08
2023 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

**Разработчики: Соколова Лариса Валерьевна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория,
Павлова Ирина Михайловна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория.**

с.Малая Пурга 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 10-11 классов (автор программы В.И. Лях).

Нормативную правовую основу программы по учебному предмету «Физическая культура» для 10 класса составляют следующие документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. 1897 «Об федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в редакции приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015г. №1577);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 июля 2017 г. № 629 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253;
- Основная образовательная программа ОО;
- Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 10-го класса к учебнику «Физическая культура» 10-11 класс (автор: В.И. Лях; под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2012).

По учебному плану на изучение физической культуры в 10 классе отводится 68 часа, что составляет 2 часа в неделю.

Цели обучения

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, формам активного отдыха и досуга.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- удержание и повышение учебной мотивации младших подростков за счет организации учебного сотрудничества с младшими школьниками;
- стремление и, отчасти, способность самостоятельно расширять границы собственных знаний и умений;
- умение вступать в разновозрастное сотрудничество как с младшими школьниками, так и со старшими подростками: уважительное отношение к младшим и умение слушать и слышать, вступать в коммуникацию со старшими подростками;
- умение осуществлять замысел будущей деятельности (проекта);
- отсутствие подросткового негативизма в его школьных проявлениях (дисциплинарных, учебных, мотивационных);
- умение работать с позиции «взрослого» («учителя»); удержание точки зрения незнающего, помощь младшему школьнику занять новую точку зрения; организация для содержательной учебной работы группы младших школьников;

Выпускник получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;

- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;
- компетентности в поступках и деятельности;
- морального сознания и устойчивого следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатии, как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты

УУД	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Регулятивные универсальные учебные действия	<p>целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; • планировать пути достижения целей; • уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; • принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров; • осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания; • адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; 	<p><i>самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;</i> • <i>осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;</i> • <i>адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;</i> • <i>основам саморегуляции эмоциональных состояний;</i> • <i>прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.</i>
Познавательные универсальные учебные действия	<p>основам реализации проектно-исследовательской деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; • создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; • осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; • давать определение понятиям; • устанавливать причинно-следственные связи; • осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия; • осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; • строить логическое рассуждение, включающее установление причинно- 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;</i> • <i>осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;</i> • <i>формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;</i> • <i>соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью</i>

	<p>следственных связей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования; • основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения; • структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий; 	
Коммуникативные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; • формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; • устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор; • аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом; • задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; • осуществлять взаимный контроль • учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве; • учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; • понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; • продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; • оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности; <p>оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</p> <ul style="list-style-type: none"> • адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; • адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание; 	<p>осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;</p> <ul style="list-style-type: none"> • в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; • вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; • следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

	<ul style="list-style-type: none"> • организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; • работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; • основам коммуникативной рефлексии; • использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей; • отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи. 	
--	--	--

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- **Выпускник получит возможность научиться:**
 - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
 - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Содержание учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в

современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности». **Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. **Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол). **Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни. **Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами

акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений. Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

Таблица 1

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов (всего)	Из них (количество часов):
			Практические работы (зачеты)
1	Легкая атлетика	17	13
2	Футбол	4	1
3	Русская лапта	2	-
4	Баскетбол	12	2
5	Волейбол	10	3
6	Гимнастика	9	9
7	Лыжная подготовка	14	2
8	Основы знаний физической культуры	В процессе урока	
Итого:		68	30

Контроль и оценка планируемых результатов по физкультуре.

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснять это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствие заболевания.

Учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой по медицинским показателям должны присутствовать на уроках физкультуры по расписанию, если родители или учителя хотят забрать ребенка, они должны предупредить учителя физической культуры и в этом случае ответственность за жизнь и здоровье ребенка они берут на себя. Освобожденные от уроков должны полностью соблюдать технику безопасности в залах, при не соблюдении Т.Б., учитель имеет право поставить «2».

Освобожденные оцениваются по основам знаний или написанию сообщений по заданной теме.

Учащиеся, которые не готовы к уроку (без формы) после двух предупреждений получают оценку «2», за (регулярную) постоянную не готовность к урокам физкультуры.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умения и навыки).

Отметка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Тесты

Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении нормативов по бегу, прыжкам, метаниям.

Оценки результатов тестирования учащихся 10 классов для определения уровня физической подготовленности

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики		девочки			
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
2	Координационные	Челночный бег 3х10	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180	195-210	230	160	170-190	210

4	Выносливость	6-мин. бег	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	130
5	Гибкость	Наклон вперед	16	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание	16	4	8-9	11	6	13-15	18

Демонстрировать физические качества:

№	Нормативы	Оценка (юн)			Оценка (дев)		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м (сек)	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
2	Бег 2000 м (мин, сек)	10,20	11,15	12,10	+	+	+
3	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
4	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
5	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
6	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	26,00	27,00	29,00	+	+	+
7	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	27	22	20	15	10
8	Лазание по канату без помощи ног (м) лазание по канату (д)	5	4	3	+	+	+
9	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	52	47	42	40	35	30
10	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	65	60	50	75	70	60

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Отметка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Отметка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Отметка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Отметка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Отметка "1" - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

Критерии оценки по успеваемости по основам знания.

Отметка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Отметка«4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
Отметка«3» - выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.
Отметка«2» - выставляется за непонимание материала программы.Отметка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть.

Приложение.

ТЕСТ № 1

Тесты по основам знаний по физической культуре 10 класс.

1.Термин «Олимпиада» означает:

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

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

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

3.Где зажигается факел Олимпийского огня современных Олимпийских Игр?

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

4.Летняя Олимпиада 2016 года будет проходить в городе:

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

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

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

6. Величина нагрузки при непрерывном выполнении физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;

- б) степени преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

7.Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что

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

8.Основными показателями физического развития человека являются:

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

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

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

10.В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

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

11.Физическая культура направлена на совершенствование :

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

12.Что называется осанкой:

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

13. Структура обучения движениям обусловлена...

- а) соотношением методов обучения и воспитания.
- б) индивидуальными особенностями обучающегося.
- в) биомеханическими характеристиками разучиваемого движения.
- г) закономерностями формирования двигательных навыков.

14. Непрерывность физического воспитания обусловлена...

- а) разнообразием форм занятий.
- б) сочетанием занятий подготовительной и развивающей направленности.
- в) особенностями построения урочных форм занятий.
- г) взаимодействием эффектов занятий.

15. Какое из приведенных утверждений сформулировано некорректно?

- а) Спорт – это соревновательная деятельность.
- б) Спорт – неотъемлемая часть физической культуры.
- в) Спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней.
- г) Спорт – соблюдение определенных правил поведения.

16. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности принято называть...

- а) тренировкой.
- б) подготовкой.
- в) гипердинамией.
- г) стимуляцией.

17. Основой методики воспитания физических качеств является...

- а) выполнение физических упражнений.
- б) возрастная адекватность нагрузки.
- в) обучение двигательным действиям.
- г) постепенное повышение силы воздействия.

18. Соотношение между объемом и интенсивностью упражнений характеризуется...

- а) увеличением ответных реакций организма.

б) показателями количества и качества двигательной активности.

в) обратно пропорциональной зависимостью.

г) прямо пропорциональной зависимостью.

19. Среди всех олимпийцев мира по всем видам спорта наибольшее количество олимпийских наград ...

- а) Пааво Нурми (Финляндия);
- б) Марк Спитц (США);
- в) Лариса Латынина (СССР);
- г) Светлана Хоркина (Россия);
- д) Майкл Фелпс (США).

20. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе включает в себя...

- а) фундаментальные знания общетеоретического характера;
- б) инструктивно-методические знания;
- в) знания о правилах выполнения двигательных действий;
- г) всё вышеперечисленное.

21. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечно-сосудистых упражнений;
- в) по объёму выполненной работы.
- г) внешние признаки

22. Что называется разминкой?

- а) подготовка организма к предстоящей работе.
- б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- в) чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений
- г) стартовая готовность

23. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?

- а) упражнения на развитие выносливости;
- б) бег и общеразвивающие упражнения
- в) упражнения на развитие гибкости и координации движений
- г) упражнения на скорость

24. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и ловкость?

- а) фехтование;

- б) баскетбол;
- в) фигурное катание;
- г) художественная гимнастика.

25. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?

- а) спортивные единоборства;
- б) циклические;
- в) спортивные игры;
- г) не циклические.

Ключ к заданию:

1-в2-а3-г4-в5-а6-а7-68-а9-в10-б11-в12-в13-г14-г15-в16-г17-г18-в19-в20-г21-б22-а23-б24-а25-б

ТЕСТ № 2 ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 кл

1. Кто впервые в России разработал теорию дошкольного воспитания, обосновал содержание, средства и методы физического воспитания в школе?

- а) Н.Г. Чернышевский;
- б) Ян Амос Каменский;
- в) П.Ф. Лесгафт;
- г) А.В. Луначарский.

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

- а)1944г;
- б)1976.;
- в)1980г.;
- г) еще не проводились?

3.Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения :

- а)основ техники;
- б) ведущего звена техники ;
- в)деталей техники.

4.Физическая культура-это :

- а)стремление к высшим спортивным достижениям;
- б)разновидность развлекательной деятельности человека
- в)часть человеческой культуры

5.Физическая подготовленность характеризуется:

- а)высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
- б)уровнем развития физических качеств
- в)хорошим развитием систем дыхания и кровообращения

г)высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

6.Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а)85-90 уд./мин.
- б)80-84 уд./мин.
- в)60-80 уд./мин.

7.Основными показателями физического развития человека являются:

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

8.Физическое упражнение –это:

- а)одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи
- б)один из методов физического воспитания
- в)основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

9.При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- а)сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
- б)степенью преодолеваемых трудностей
- в)усталостью , возникающим в результате их выполнения

10.Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

- а)180-200 уд/мин
- б)170-180 уд/мин
- в)140-160 уд/мин

11.Что понимается под закаливанием:

- а)купание в холодной воде и хождение босиком
- б)приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в)сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

12.Что называется осанкой:

- а)качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении

13. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека
- б) процесс совершенствования физических качеств
- в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

14. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движения во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке

15. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени
- в) способность человека быстро набирать скорость

16. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

- а) 100 м.
- б) 200 м.
- в) 500 м

17. Что такое двигательный навык:

- а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания
- б) двигательное действие, доведенное до автоматизма
- в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

18. Чем характеризуется утомление:

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

19. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

20. Под техникой двигательных действий понимают:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) последовательность движений при выполнении упражнений

21. Выносливость человека не зависит от :

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- б) быстроты двигательной реакции
- в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

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

- а) тяжелая атлетика
- б) гимнастика
- в) современное пятиборье

23. Физическая культура направлена на совершенствование :

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

24. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
- в) способность сохранять заданные параметры работы

25. При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:

- а) 110-130 уд/мин.
- б) 140 уд/мин
- в) 140-160 уд/мин
- г) выше 160 уд/мин

26.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

- а) сила
- б)выносливость
- в)ловкость
- г)быстрота

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

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

28.В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

- а)1976г
- б)1998г
- в)1980г

29.Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:

- а)дельфин
- б)кроль на спине
- в)брасс
- г)кроль на груди

30.На Олимпийских играх 776 г до н.э атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а)200м.
- б)двойной стадии

ТЕСТ № 3 (вопросы и ответы)

1. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?

1. Метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях.
2. Переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений.
3. **Метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа.**
4. Метод переменного непрерывного упражнения.

2. Одним из основных подходов в воспитании выносливости является ...

1. Метод переменного непрерывного упражнения.
2. Использование метода «фартлек».

в)одной стадии

БАЛЛЫ

: _____
—

Правильные ответы на вопросы к ОЛИМПИАДЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

3. **Метод равномерного непрерывного упражнения.**

4. Метод повторного выполнения упражнения.

3. Какой метод при выработке скорости движений (бега и т. д.) признано считать ведущим?

1. Переменный метод;
2. **Метод повторного выполнения двигательных действий;**
3. Равномерный метод;
4. Метод круговой тренировки.

4. Какие факторы необходимо учитывать при подборе физических упражнений, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки?

1. Уровень физической подготовленности занимающихся, особенности конкретного вида спорта, период спортивной подготовки;

2. Цель занятий данным видом спорта; задачи, решаемые на определенном этапе спортивной подготовки;
3. **Положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта;**
4. Состояние здоровья.
5. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее ..
 1. **затылком, лопатками, ягодицами, пятками.**
 2. лопатками, ягодицами;
 3. затылком, ягодицами,
 4. Ягодицами.
6. Какие задачи решаются в процессе профессионально-прикладной физической подготовки?
 1. Развитие физических качеств и способностей, освоение двигательных умений и навыков;
 2. Обучение специальным знаниям, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности;
 3. **Обеспечение активной адаптации человека к избранному виду трудовой деятельности;**
 4. Спортивное совершенство.
7. Физкультурное движение – это...
 1. общественно-педагогическое явление, в содержание которого входит физическое образование и воспитание физических качеств человека;
 2. **социальное течение, в русле которого разворачивается совместная деятельность людей по использованию ценностей физической культуры;**
 3. один из прикладных видов воспитания, имеющих выраженную практическую направленность;
 4. неспециализированный процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности.
8. Локальный акт, разрешающий занятия физической культурой в спортивном зале -
 1. протокол;
 2. договор;
 3. **акт;**
 4. согласование.
9. Какое положение рук должно быть при передаче двумя сверху в волейболе?
 1. На уровне груди;
 2. **Чуть выше уровня плеч;**
 3. Опущены вниз;
 4. Выпрямленные руки подняты вверх.
10. Как располагается кисть на мяче в момент удара при выполнении верхней прямой подачи в волейболе?
 1. Снизу;
 2. **Несколько сверху;**
 3. Сбоку;
 4. Сверху.
11. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?
 1. с 1;
 2. со 2;
 3. с 3;
 4. **с 4.**
12. Положение рук при ловле мяча двумя руками в баскетболе?
 1. **руки вытянуты навстречу мячу, кисти в «воронкообразном» положении;**
 2. руки вытянуты навстречу мячу, пальцы сомкнуты;
 3. руки опущены вниз;
 4. руки разведены в стороны, пальцы широко расставлены, напряжены.
13. На какие фазы условно делится прыжок в длину с разбега?
 1. старт, стартовый разбег, отталкивание, приземление;
 2. 10 беговых шагов, отталкивание, приземление;
 3. **разбег, отталкивание, полет, приземление;**
 4. разбег, 2-3 беговых шага перед отталкиванием, отталкивание, приземление.
14. В каком положении находится туловище во время отталкивания при прыжках в длину с разбега?
 1. сильно наклонено вперед;
 2. наклонено назад;
 3. в скрученном состоянии;
 4. **сохраняет почти вертикальное положение.**
15. Описать технику бега на короткие дистанции:
 1. туловище отклонено назад, поясница прогнута;
 2. **туловище сохраняет небольшой наклон вперед, руки, согнутые в локтях, двигаются в боковой плоскости, пальцы полусогнуты и не напряжены;**

3. туловище прямое, руки сильно согнуты в локтях;
4. энергичные повороты туловища.
16. Строевые упражнения в гимнастике – это...
 1. **совместные действия в строю;**
 2. упражнения на снарядах;
 3. общеразвивающие упражнения;
 4. ОФП.
17. Вольные упражнения в гимнастике – это...
 1. комплекс общеразвивающих упражнений;
 2. **комбинации различных гимнастических упражнений с элементами акробатики и хореографии;**
 3. упражнения на снарядах;
 4. упражнения на брусках.
18. Утренняя гимнастика относится к...
 1. образовательно-развивающей гимнастике;
 2. **оздоровительной гимнастике;**
 3. спортивной гимнастике;
 4. производственной.
19. Стойка в гимнастике – это...
 1. положение лежа на полу;
 2. **вертикальное положение ногами вверх с опорой какой-либо частью тела;**
 3. положение сидя;
 4. исходное положение в строю.
20. На какие основные стили подразделяются лыжные ходы?
 1. Бесшаговый, одношаговый, двухшаговый, четырехшаговый;
 2. **классический и свободный;**
 3. попеременный и одновременный;
 4. по равнине, на подъеме и под уклон.
21. Какие ходы различают в попеременных ходах лыжных гонок?
 1. **двухшаговый и четырехшаговый;**
 2. одношаговый и двухшаговый;
 3. повороты переступанием, спуски, бег по равнине;
 4. ходы, подъемы, спуски, бег по равнине.
22. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем
 1. 40-50 уд/мин.
 2. **60-80 уд/мин.**
 3. 100-120 уд/мин.
 4. 80-100 уд/мин.
23. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования?
 1. **Специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) - СанПИН;**
 2. Распоряжением директора школы;
 3. Инструкцией учителя физической культуры (тренера).
 4. Учебной программой.
24. Какой компонент пищевых веществ выполняет пластическую функцию в процессах жизнедеятельности организма, и наиболее активно участвует в построении костной ткани и в водно-солевом обмене?
 1. Углеводы;
 2. Белки;
 3. **Минеральные вещества;**
 4. Жиры.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10-11 класс/Лях В.И.,
Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ
Физическая культура, 10-11 класс/Лях В.И.,
Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

www.gto.ru (сайт ГТО)

<http://ru.sport-wiki.org/> (Виды спорта)

Сайт министерства спорта Свердловской
области email: minsportso@egov66.ru

nsportal.ru (образовательная социальная сеть)