


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Республиканский центр образования молодёжи»
(КОУ УР «РЦОМ»)

ПРИНЯТО

педагогическим советом
Протокол от 30.08.2022 № 01


СОГЛАСОВАНО

на заседании МО учителей
протокол 30.08.2022 № 01

Зам. директора по УВР
 Е.А. Стрелкова



УТВЕРЖДЕНО

Директор КОУ УР «РЦОМ»
Приказ от 31.08.2022 №19-ОД
 И.Г. Ворончихина

Программа составлена в соответствии
с ФГОС и Примерной основной
образовательной программой среднего
общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по «Физической культуре»
для 10 - 12 классов
(по очной форме 2 часа в неделю-68 ч)
(по очно-заочной форме обучения) - 34 часа
(1 час в неделю)
(по заочной форме обучения) - 17 часов.
(0,5 часа в неделю) — рассчитана на 34 темы

Составитель: Пушкарев Иван Алексеевич учитель физической культуры СЗД
(ФИО) занимаемая должность аттестационная категория

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 - 12 классов по очной, очно-заочной заочной формам составлена на основе следующих документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ МОиН РФ № 413 от 17.05.2012г»);
2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования" (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
3. Линия УМК Г. И. Погадаева. Физическая культура (10-12).

Физическая культура — обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» на уровне среднего общего образования входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня— достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающихся, его самоопределения.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования о сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа физического воспитания нацелена на решение следующих **задач**:

- формирование у обучающихся потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение ими знаний о физической культуре, понимание ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья обучающихся, воспитание у них стремления к гармоничному физическому развитию и повышению своей работоспособности;
- формирование у обучающихся средствами физической культуры высоких нравственных качеств;
- освоение обучающимися простых и доступных способов самоконтроля за физическими нагрузками;
- освоение ими физических упражнений из базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры и др.), а так же из национальных видов спорта и народных игр;
- развитие у обучающихся основных двигательных качеств: силы, быстроты реакции, координации движений, гибкости, выносливости;
- развитие и совершенствование обучающимися жизненно важных умений и навыков, полученных на занятиях физической культурой, с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, климатических условий региона.

Используемые технологии, методы и формы работы, обоснование целесообразности их использования. Реализация системно-деятельностной модели обучения обуславливает применение при изучении учебного предмета «Физическая культура» совокупности технологий, ориентированных на самостоятельную деятельность обучающихся на уроке, их взаимодействии друг с другом, учителем, различными источниками информации, природой, социумом

Среди технологий особенно важно использовать:

- проблемное обучение;

- развивающее обучение;
- дифференцированное обучение;
- активное обучение;
- игровое обучение;
- здоровьесберегающие.

На уроках применяются различные формы организации обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания учебного предмета.

В результате изучения учебного предмета "Физическая культура" на уровне среднего общего образования

Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

II. Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура — обязательный учебный предмет. Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания учебного предмета.

На уроках физической культуры обучающиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов рабочей программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение учебного предмета «Физическая культура» по учебному плану КОУ УР «РЦОМ» в 10 - 12 классах по очной формам обучения отводится по 2 ч. (68 ч. в год). По очно-заочной 1 час в неделю (34 ч. в год). По заочной форме обучения по 0,5 ч. - в неделю (17 часов в год), рассчитано на 34 темы.

Высокая активность и сознательная работа обучающихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты выражаются в индивидуальных качествах обучающихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении обучающихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности

физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов.

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение ее государственных символов;

- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность служить Отечеству и защищать его;
 - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
 - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
 - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигая в нем взаимопонимания, находить общие цели, сотрудничать для их достижения;
 - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
 - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
 - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
 - принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании.
- занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек — курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью — собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;
 - осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
 - основы экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;
 - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями, связанными с организацией и проведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;

- умение полно и точно формулировать цели и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Метапредметные результаты освоения учебного предмета:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеучебную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;

владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности и навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из этих источников;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, как и личностные, могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития целей, задач и форм организации физической культуры в обществе;

- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и понятно излагать сведения о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями,

аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием информационных жестов судьи.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;

- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;

- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области физической культуры:

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- умение составлять планы занятий физической культурой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

V. Содержание учебного предмета

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

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

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

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- умение составлять планы занятий физической культурой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**VI. Тематическое планирование по очной форме обучения
10 класс**

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал урока	Деятельность обучающихся	Понятия	Домашнее задание
Раздел 1 Введение – 4 ч.					
1.	Физическая культура общества и человека. Повторение курса 9 класса.	.	Записывают план лекции	Физическая культура личности. Утомление и переутомление. Активный и пассивный отдых.	Составить вопросы по конспекту
2.	Входной контроль.		Самостоятельная работа. Тест		
3.	Анализ входного контроля. Здоровый образ жизни.	11 сентября – Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов	Углубляют знания о здоровом образе жизни.	Здоровый образ жизни. Негативные последствия для здоровья при недостатке двигательной активности. Факторы риска. Значение пищи для человека.	Подготовить сообщение по предложенной теме
4.	Правильное питание	Интегрированное внеклассное мероприятие «Витамины в нашей жизни»	Углубляют знания о правильном питании	Избыток и недостаток в рационе питания углеводов и жиров. Основные правила здорового питания	Заполнение дневника самоконтроля
Раздел 2. Легкая атлетика - 8 ч.					
5.	Ходьба. Виды дыхания.		Демонстрируют правильное дыхание во время ходьбы и упражнения. Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности.	Способы ходьбы: обычная, строевым шагом, спортивная, соответствующая условиям и особенностям местности.	Составить вопросы по конспекту
6.	Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции.		Составление комплекса упражнений	Общеразвивающие упражнения (далее - ОРУ). Беговые упражнения. Техника бега на средние и длинные дистанции	Прочитать с. 37-43 ответить на вопросы 1-5, с. 43
7.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.		Составление комплекса упражнений	Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег с ускорением, развитие скоростных качеств.	Прочитать с. 43-47 ответить на вопросы 1-5, с. 47

8.	Легкая атлетика. Бег с низкого старта.		Просмотр и обсуждение видеоролика. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	Бег. Влияние бега на организм. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. без времени. Низкий старт.	Составить кластер по предложенной теме
9.	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	Соревнование «Веселые старты»	Просмотр и обсуждение видеофильма.	Техника эстафетного бега. ОРУ в движении. Финиширование. Специальные беговые и дыхательные упражнения. Эстафета с передачей эстафетной палочки.	Прочитать с. 47-50 ответить на вопросы 1-6, с. 50
10.	Бег по пересеченной местности		Осваивают навыки передвижения бегом по пересечённой местности	Бег по пересечённой местности с изменением направления движения	Подготовить сообщение о беговых видах спорта
11.	Метание мяча		Демонстрируют технику метания мяча в игровых ситуациях и на дальность	Игровые задания с метанием мяча. Игра «Подвижная цель». Метание мяча на дальность. Совершенствование техники метания гранаты. Учет: метание гранаты на дальность с разбега	Составить сообщение по предложенной теме
12.	Прыжки в длину.		Демонстрируют технику выполнения прыжков в длину различными способами.	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину ранее разученными способами. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых упр. Прыжки в длину с места, с разбега способом прогнувшись.	Составить кластер по предложенной теме
Раздел 3. Гимнастика – 30 ч.					
13.	Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни.	Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни»	Записывают план лекции	Возрастно-половые и индивидуальные особенности организма, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Оздоровительная гимнастика направленная на профилактику	Прочитать с.18 ответить на вопросы 1-3, с. 25

				искривления позвоночника и плоскостопия	
14.	Строевые упражнения		Выполняют ранее разученные приёмы и упражнения. Осваивают и демонстрируют повороты в движении строевым шагом	Повороты в движении строевым шагом	Подготовить сообщение о спортивной гимнастике
15.	Аэробика.		Записывают план лекции	Аэробика	Прочитать с.19 ответить на вопросы 4-5, с. 25
16.	Лазанье по канату		Демонстрируют лазанье по канату на 2,8—4,5 м	Техника лазанья по канату, способы, гимнастический канат.	Подготовить сообщение о спортивной гимнастике
17.	Аквааэробика.		Беседа. Презентация	Аквааэробика	Прочитать с. 20-25, ответить на вопросы с. 25
18.	Комплексы упражнений		Демонстрируют выполнение комплексов утренней гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз	Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультурная минута. Физкультурная пауза. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Использование комплексов упражнений в режиме дня	Составить кластер по предложенной теме
19.	Ритмическая гимнастика.		Видеоролик. Разучивание.	Ритмическая (аэробная) гимнастика	Составить комплекс упражнений ритмической гимнастики
20.	Произвольные комбинации упражнений в висах и упорах		Демонстрируют выполнение самостоятельно составленных комбинаций упражнений в висах и упорах	На низкой перекладине: подъём в упор, перемах правой (левой) ногой в сед верхом, спад назад в вис зависом на подколенке, перемах левой (правой) ногой с перехватом одноимённой руки и переходом в вис на подколенке, из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. На брусках: выход в упор на руках, из упора на	Подготовить сообщение об отечественных спортивных гимнастах

				руках согнувшись подъём в сед ноги врозь	
21.	Атлетическая гимнастика.		Записывают план лекции	Атлетическая гимнастика. Шейпинг. Калланетика	Эссе «Цель занятий бодибилдингом»
22.	Упражнения в равновесии		Комбинация упражнений на бревне: наскок на бревно (высота 65—75 см) в упор присев, упор ноги врозь, шаги польки, ходьба со взмахами ног, соскок из упора, стоя на колене, в стойку боком к бревну	Комбинация упражнений на бревне: наскок на бревно (высота 65—75 см) в упор присев, упор ноги врозь, шаги польки, ходьба со взмахами ног, соскок из упора, стоя на колене, в стойку боком к бревну	Составить комплекс упражнений на гимнастическом бревне
23.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению работоспособности организма.	Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни»	Самостоятельная работа по учебнику	Виды восстановительных мероприятий. Вспомогательные гигиенические средства. Массаж и самомассаж.	Прочитать с. 25-28 ответить на вопросы 1-5, с.28
24.	Акробатические упражнения		Выполняют разученные акробатические упражнения и комбинации	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках; акробатическая комбинация, произвольная акробатическая комбинация.	Составить комплекс акробатических упражнений
25.	Подготовка к соревновательной деятельности.	Викторина «Олимпийские виды спорта в древности».	Записывают план лекции	Тренированность. Подготовленность. Спортивная форма. Задачи спортивных тренировок	Прочитать с. 28-30 ответить на вопросы 1-4, с.30
26.	Опорные прыжки		Выполняют разученные опорные прыжки	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастический козёл в длину(высота снаряда 100—110 см); подводящие упражнения; техника выполнения прыжка; типичные ошибки и пути их устранения; страховка при прыжках через гимнастический козёл.	Выучить подводящие упражнения к опорному прыжку через гимнастического козла
27.	Правила безопасности в тренажерном зале и на соревнованиях.		Просмотр и обсуждение видеофильма.	Травма, травмы, повреждение, повреждения при занятиях физической культурой и спортом.	Прочитать с. 30-35, заполнить таблицу.
28.	Индивидуальная подготовка		Классификация	Беседа. Работают и записывают по учебнику	Выучить

	корректирующей направленности.		коррекционных физических упражнений. Коррекционные группы.		предложенный комплекс упражнений
29.	Оценка эффективности занятий физической культурой.		Составляют программы личного самовоспитания.	Самонаблюдение. Дневник самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы. Самоконтроль. Частота сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	Заполнение дневника самонаблюдения
30.	Общеразвивающие упражнения.		Беседа. Составление комплексов упражнений.	Общеразвивающие упражнения в парах. Физкультурные паузы	Прочитать с.75-79 ответить на вопросы 1-2, с.
31.	Формы занятий физическими упражнениями.	1 января — День былинного богатыря Ильи Муромца	Работают по учебнику	Урочные и неурочные занятия.	Составить конспект
32.	Особенности планирования занятия и контроль.		Работают по учебнику	Планирование занятий. Контроль.	Составить конспект
33.	Контрольная работа за первое полугодие		Выполнение тестовых заданий.		
34.	Анализ контрольной работы. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Олимпиада по физической культуре	Заполняют дневник самоконтроля.	Прыжок. Прыжки на скакалке. Поднимание туловища. Отжимание. Отжимание от пола. Приседание. Приседание на одной ноге с опорой на одну руку.	Составить вопросы по конспекту
35.	Гимнастика. Строевые упражнения.		Выполняют строевые команды	Строй. Строевые приемы и команды. Построения и перестроения. Передвижения.	Прочитать с. 63-69 ответить на вопросы 1-6, с. 69
36.	Упражнения с гимнастической скамейкой.		Выполняют индивидуально подобранные комплексы физической культуры со скамейкой	Общеразвивающие упражнения со скамейкой	Выучить комплексы упражнений.

37.	Утренняя гимнастика.		Описывают технику изучаемых действий	Утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика без предмета. Утренняя гимнастика с предметом.	Прочитать с. 69-74, выучить комплекс упражнений
38.	Упражнения с набивными мячами.		Выполняют комплексы физической культуры с набивным мячом	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	Составить комплекс упражнений с набивным мячом.
39.	Упражнения со скакалкой.		Индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры со скакалкой	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	Выучить комплексы упражнений.
40.	Упражнения на тренажёрах.		Выполняют упражнения на тренажерах	Индивидуально подобранные общеразвивающие упражнения на тренажерах	Составить комплекс упражнений на тренажерах
41.	Гимнастика. Упражнения в лазанье.		Работают по группам, по учебнику	Лазанье. Способности, развивающиеся при выполнении упражнений в лазанье.	Прочитать с. 79-8 ответить на вопросы 1-5, с. 83
42.	Прыжок ноги врозь через коня в длину.		Выполняют прыжки через гимнастического коня	Прыжки через гимнастического коня. Прыжок через коня в длину, ноги вместе.	Подготовиться к зачетному уроку по гимнастике
Раздел 4. Лыжные гонки – 4 ч.					
43.	Лыжные гонки. Попеременные классические хода.		Самостоятельная работа по тексту учебника в группах	Попеременный двухшажный ход. Техника ходов. Торможение и повороты. Смена лыжных ходов.	Прочитать с. 114-120 ответить на вопросы 2-5, с.122
44.	Лыжные гонки. Одновременные классические хода.		Работают по учебнику	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.	Подготовить сообщение об одновременных классических лыжных ходах.
45.	Лыжные гонки. Попеременные коньковые хода.		Самостоятельная работа по тексту учебника в группах	Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Двухшажный коньковый ход. Попеременный коньковый	Прочитать с. 123-128 ответить на вопросы 1-4, с.129

				ход.	
46.	Лыжные гонки. Одновременные коньковые хода.		Работают по учебнику	Одновременный одношажный коньковый ход. Эффективность ходов	Подготовить сообщение об одновременных коньковых лыжных ходах.
Раздел 5. Подвижные игры – 12 ч.					
47.	Подвижные игры.		Разучивают игры, проведение игр	«Пятнадцать передач». «Гонка с выбыванием». «Подвижный ринг». «Воробьи-вороны». «Перемена мест» «Лапта».	Прочитать с. 139-142 ответить на вопросы с. 142.
48.	Народные игры.	Турнир по шахматам ,шашкам	Разучивают игры, проведение игр	«Большой мяч». «Вышибалы». «Кот и мышь». «Кандалы». Правила игр	Подготовить кластер по предложенной теме
49.	Подвижные игры	Соревнования по настольному теннису	Демонстрируют умение организовывать проведение разученных игр	Правила безопасности во время спортивных игр. Причины травматизма.	Прочитать с. 143-156 ответить на вопросы 1-4,с. 156
50.	Спортивные игры. Баскетбол.		Играют по упрощенным правилам	Игра – баскетбол. Правила игры. Перевод мяча перед собой и за спиной добывание мяча. Финты и сочетания игровых приемов. Позиционное нападение. Зонная защита	Сообщение о выступлении сборной России по баскетболу на ЧЕ, ЧМ и ОИ
51.	Спортивные игры. Волейбол.		Играют по упрощенным правилам	Техника передвижений , остановок , поворотов и стоек . Учебная игра волейбол.	Прочитать с. 156-164 ответить на вопросы 1-4, с. 164
52.	Техника передвижения волейболиста.		Записывают план лекции	Техника передвижения волейболиста.	Выучить конспект, подготовиться к опросу
53.	Волейбол. Передача и подача мяча		Просмотр и обсуждение видеофильма	Передача мяча. Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая и верхняя подача, верхняя прямая подача на нижний прием, нападающий удар и блокирование	Сообщение о выступлении сборной России по волейболу на ЧЕ, ЧМ и ОИ
54.	Спортивные игры. Футбол		Просмотр и обсуждение фильма	Игра – футбол. Правила игры. Мировые чемпионаты	Прочитать с. 164. Повторить правила игры.

55.	Техника передвижения футболиста.		Записывают план лекции	Техника передвижения футболиста	Прочитать с. 164-173 ответить на вопросы 1-5, с. 174
56.	Техника владения мячом.		Работают по учебнику и составляют план Просмотр видеоролика	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой	Прочитать с. 174 ответить на вопросы 5-7, с. 174
57.	Футбол. Игра по упрощенным правилам.		Игра по упрощенным правилам	Игра – футбол. Финты и сочетания игровых приемов. Позиционное нападение. Защита.	Выучить конспект, подготовиться к опросу.
58.	Футбол. Двухсторонняя игра		Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре	Двухсторонняя игра	Сообщение о выступлении сборной России по футболу на ЧЕ, ЧМ и ОИ
Раздел 6. Легкая атлетика – 10 ч.					
59.	Лёгкая атлетика.		Просмотр и обсуждение видеофильма.	История легкой атлетики. Чемпионы мира, олимпийских игр.	Составить вопросы по конспекту
60.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.		Демонстрация упражнений	Способы выполнения прыжка в высоту.	Сообщение о выступлении сборной России по легкой атлетике на ЧЕ, ЧМ и ОИ
61.	Лёгкая атлетика. Тройной прыжок		Демонстрация упражнений	Ритм и схема тройного прыжка. Способы выполнения тройного прыжка.	Прочитать с. 50-58 ответить на вопросы 1-4, с. 58
62.	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения для развития прыгучести.		Демонстрация упражнений	Прыгучесть. Упражнения на прыгучесть	Составить вопросы по конспекту
63.	Лёгкая атлетика. Метание спортивной гранаты.		Беседа. Презентация.	Метание гранаты. Правила метания гранаты	Прочитать с. 58-62 ответить на вопросы 1-5, с. 62
64.	Игры с элементами метания.		Разучивают игры, проведение игр	Игра «Город за городом». Цель игры. Другие варианты игр с метанием мяча.	Подготовить сообщение по предложенной теме

65.	Лёгкая атлетика. Метание. Упражнения для развития соответствующих физических способностей		Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов.	Метание мяча на дальность	Составить вопросы по конспекту
66.	Легкая атлетика. Кроссовый бег.		Просмотр и обсуждение видеофильма.	Совершенствование техники выполнения бега по пересеченной местности.	Подготовиться к итоговой контрольной работе
67	Итоговая контрольная работа.		Выполнение тестовых заданий.		
68.	Анализ контрольной работы. Игры подвижные и спортивные.	Викторина по физической культуре «Быстрее, выше, сильнее»	Демонстрация игр.	Игры подвижные и спортивные	Прочитать с. 263-267, ответить на вопросы с. 267

Тематическое планирование по очной форме

11 класс

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал урока	Деятельность обучающихся	Понятия	Домашнее задание
Раздел 1 Введение - 4 ч.					
1.	Повторение основных понятий за курс 10 класса.	1 сентября – Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов.	Просмотр и обсуждение фильма	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Подготовить реферат по предложенной теме
2.	Входной контроль.		Самостоятельная работа. Тест.		
3.	Анализ контрольной работы.	Викторина «Олимпийские виды спорта в древности».		Прыжок. Прыжки на скакалке. Поднимание туловища. Отжимание. Отжимание от пола. Приседание. Приседание на одной ноге с опорой на одну руку.	Выполнить задание в тетради.
4.	Физическая культура и основы здорового образа жизни.		Изучают роль физической культуры в жизни человека	Понятие о физической культуре и здоровом образе жизни	Подготовить реферат по предложенной теме
Раздел 2. Легкая атлетика - 4 ч.					
5.	Легкая атлетика. Тестирование бега на 100 м.		Демонстрация упражнений, выполняют упражнения	Общеразвивающие упражнения.. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте.	Прочитать с. 188-189 ответить на вопросы 1-4, с.189
6.	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей.		Демонстрация упражнений, выполняют упражнения	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения	Выполнить задание в тетради.
7.	Легкая атлетика. Низкий старт.	Соревнование «Веселые старты»	Демонстрация упражнений, выполняют упражнения	Высокий старт до 10–15 м, Низкий старт, бег с ускорением.	Прочитать с. 189-190 в 1-5, с. 191
8.	Легкая атлетика Стартовый разгон.		Демонстрация упражнений, выполняют упражнения	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Подготовить реферат по предложенной теме
9.	Легкая атлетика. Кросс с элементами спортивного		Изучают алгоритм работы с компасом	Кросс по пересеченной местности. Ориентирование на местности.	Составить вопросы по конспекту

	ориентирования				
10.	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности.		Демонстрация упражнений, выполняют упражнения	Особенности бега по пересеченной местности	Выполнить задание в тетради.
11.	Легкая атлетика. Челночный бег 3x10 м		Изучают алгоритм челночного бега	Челночный бег. Высокий старт до 10–15 м, Низкий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Прочитать с. 191-192, Ответить на вопросы с. 192
12.	Легкая атлетика. Тестирование бега на средние и длинные дистанции.		Демонстрация упражнений, выполняют упражнения	Особенности бега на средние и длинные дистанции	Подготовить реферат по предложенной теме
13.	Легкая атлетика. Тестирование шестиминутного бега.		Демонстрация упражнений, выполняют упражнения	Шестиминутный бег. Нормативы	Выполнить задание в тетради.
Раздел 3. Гимнастика – 24 ч.					
14.	Оздоровительные системы.		Самостоятельная работа по тексту учебника, заполняют таблицу	Оздоровительные системы. Дыхательная гимнастика, её роль. Общие закономерности систем дыхательной гимнастики	Прочитать с.195-204, заполнить таблицу
15.	Индивидуальная подготовка корректирующей направленности.		Беседа. Работают и записывают по учебнику	Классификация коррекционных физических упражнений. Коррекционные группы.	Выучить предложенный комплекс упражнений
16.	Средства физической культуры		Записывают план лекции	Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажерные устройства, идеомоторные, психогенные и аутогенные средства	Подготовить реферат по предложенной теме
17.	Приёмы страховки.		Записывают план лекции.	Правила страховки. Важность использования страховки.	Составить вопросы по конспекту
18.	Приемы самостраховки		Записывают план лекции	Аспекты самостраховки в физической культуре	Заполнить дневник самоконтроля
19.	Дыхательная гимнастика.		Записывают план лекции	Дыхательная гимнастика, её роль. Общие закономерности систем дыхательной гимнастики	Выучить предложенный комплекс упражнений дыхательной гимнастики
20.	Методы применяемые в		Записывают план	Поточный, фронтальный, групповой и	Выполнить задание в

	физической культуры		лекции	другие методы в физической культуре	тетради.
21.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению работоспособности организма.		Записывают план лекции	Виды восстановительных мероприятий. Массаж и самомассаж. Ультрафиолетовое облучение	Составить комплекс упражнений
22.	Утренняя гимнастика.		Описывают технику изучаемых действий	Утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика без предмета. Утренняя гимнастика с предметом.	Подготовить реферат по предложенной теме
23.	Формы занятий физическими упражнениями.		Работают по учебнику	Урочные и неурочные занятия. Планирование занятий..	Составить конспект
24.	Планирование и контроль занятий физическими упражнениями		Записывают план лекции	Особенности планирования и контроля занятий физическими упражнениями	Выполнить задание в тетради.
25.	Гимнастика. Строевые упражнения.		Выполняют строевые команды	Строевые приемы и команды. Построения и перестроения. Передвижения. Размыкание и смыкание. Управление строем	Прочитать с. 63-68 ответить на вопросы с. 69
26.	Гимнастика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.		Выполняют упражнения	Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Повторение основ техники ранее изученных упражнений	Подготовить реферат по предложенной теме
27.	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения.		Беседа. Составление комплексов упражнений.	Физкультурные минуты. Физкультурные паузы. Общеразвивающие упражнения в парах	Прочитать с. 195-201. Выучить комплексы упражнений.
28.	Гимнастика. Упражнения на перекладине.		Выполняют упражнения	Характеристика гимнастических упражнений на перекладине	Заполнить дневник самоконтроля
29.	Гимнастика. Упражнения на брусьях.		Самостоятельная работа по учебнику. Просмотр и обсуждение видеоролика	Перекладина. Брусья. Олимпийские чемпионы России по гимнастике.	Прочитать с. 206-209 Написать эссе «Гимнастика – это...»
30.	Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне.		Выполняют упражнения	Упражнения и комбинации на бревне	Подготовить реферат по предложенной теме
31.	Гимнастика. Акробатические упражнения.	Олимпиада по физической культуре	Выполняют упражнения	Кувырок вперед. Кувырок вперед прыжком. Стойка на руках. Комбинация упражнений	Прочитать с. 211 Выучить комплекс упражнений

32.	Гимнастика. Акробатические комбинации.		Выполняют упражнения	Алгоритм выполнения акробатических комбинаций	Выполнить задание в тетради.
33.	Контрольная работа за I полугодие		Самостоятельная работа. Тест.		
34.	Анализ контрольной работы	1 января — День былинного богатыря Ильи Муромца		Отжимание от пола. Приседание. Приседание на одной ноге с опорой на одну руку.	Подготовить реферат по предложенной теме
35.	Гимнастика. Лазание по канату в три и два приёма.		Демонстрируют упражнения	Техника безопасности. Технические приемы при лазании по канату.	Подготовить реферат по предложенной теме
36.	Оценка эффективности занятий физической культурой.		Составляют программу личного самовоспитания.	Самонаблюдение. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	Заполнить дневник самоконтроля
37.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Викторина по физической культуре «Своя игра»	Заполняют дневник самоконтроля.	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения.	Заполнить дневник самоконтроля
Раздел 4. Лыжные гонки – 9 ч.					
38.	Лыжные гонки. Повторение и закрепление основ знаний по лыжной подготовке		Обучение технике двигательных действий	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке.	Подготовить реферат по предложенной теме
39.	Лыжные гонки. Прохождение дистанции 3 км на лыжах.		Демонстрируют упражнения	Особенности передвижения на лыжах в течении длительного времени	Прочитать с. 230-232 ответить на вопросы 1-5, с. 232
40.	Лыжные гонки. Совершенствование техники лыжных ходов.		Смотрят и обсуждают видеоролик, составить вопросы	Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Переход с одного хода на другой.	Прочитать с. 232-234 ответить на вопросы 1-5, с. 234
41.	Лыжные гонки. Закрепление техники передвижений на лыжах.		Демонстрируют упражнения	Попеременный двухшажный ход. Техника ходов.	Выполнить задание в тетради.
42.	Лыжные гонки. Закрепление техники остановок на лыжах.		Демонстрируют упражнения	Технические действия при торможении на лыжах.	Подготовить реферат по предложенной теме

43.	Лыжные гонки. Закрепление техники поворотов спусков.		Демонстрируют упражнения	Технические действия при поворотах на лыжах. Смена лыжных ходов.	Заполнить дневник самоконтроля
44.	Лыжные гонки. Закрепление техники спусков на лыжах..		Демонстрируют упражнения	Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Контроль техники спуска и поворотов. Правила эстафеты с преследованием на лыжах.	Прочитать с. 234-235 ответить на вопросы 1-5, с. 235
45.	Лыжные гонки. Прохождение дистанции с учетом изученных ранее технических действий.		Демонстрируют упражнения	Особенности смены лыжных ходов.	Подготовить реферат по предложенной теме
46.	История развития лыжного спорта в России		Лекция с элементами беседы.	История возникновения и становления лыжного спорта в России. Достижения российских лыжников.	Выполнить задание в тетради.
Раздел 5. Плавание – 8 ч.					
47.	Закаливание организма.	Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни»	Лекция с элементами беседы.	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	Выучить способы закаливания организма.
48.	Плавание. Специальные упражнения пловцов.		Работают по тексту учебника. Составляют конспект.	Упражнения для развития органов дыхания. Профилактические динамические и изометрические упражнения.	Прочитать с. 236-237. ответить на вопросы 1-5, с. 237
49.	Плавание. Согласование движений рук, ног и дыхания в плавании способом кроль на груди		Демонстрируют упражнения	Особенности движений рук, ног и дыхания в плавании.	Подготовить реферат по предложенной теме
50.	Плавание. Оказание помощи пострадавшим.		Лекция с элементами беседы	Влияние на организм человека занятий плаванием. Основы медицинских знаний. Первая помощь.	Выучить основные этапы оказания помощи при утоплении.
51.	Плавание. Движения рук, ног в плавании способом кроль на спине.		Демонстрируют упражнения	Особенности движения и рук и ног в плавании	Выполнить задание в тетради.

52.	Плавание. Нырание в длину		Смотрят и обсуждают видеоролик	Техника ныряния. Правила безопасности при нырянии.	Ответить на вопросы по конспекту
53.	Плавание. Контрольное плавание 50 м вольный стиль без учета времени		Демонстрируют упражнения	Плавание. Особенности прохождения дистанции. Нормативы.	Подготовить реферат по предложенной теме
54.	Плавание. Методы тренировки		Работают по тексту учебника, составляют вопросы	Правила проведения разминки. Методы тренировки. Соревновательная тактика. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Баттерфляй.	Прочитать с. 237-238 ответить на вопросы 1-5, с. 238
Раздел 6. Подвижные игры – 14 ч.					
55.	Подвижные игры	Соревнования по настольному теннису.	Демонстрируют упражнения	«Пятнадцать передач». «Гонка с выбыванием». «Подвижный ринг». «Воробьи-вороны». «Перемена мест» «Лапта».	Подготовить реферат по предложенной теме
56.	Спортивные игры. Баскетбол.	Турнир по шахматам (шашкам)	Отрабатывают приемы	Передвижение в нападении и защите. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча одной и двумя руками от головы	Прочитать с. 247-248 ответить на вопросы 1-2, с. 251
57.	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча		Демонстрируют упражнения	Техника передвижения, поворотов, а также бросков баскетболиста	Подготовить реферат по предложенной теме
58.	Баскетбол. Техника владения мячом в баскетболе.		Отрабатывают приемы	Перевод мяча перед собой и за спиной добивание мяча. Финты и сочетания игровых приемов. Позиционное нападение. Зонная защита	Прочитать с. 248-250 ответить на вопросы 3-4, с. 251
59.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления		Демонстрируют упражнения	Особенности передвижения баскетболиста	Подготовить реферат по предложенной теме
60.	Спортивные игры. Футбол		Отрабатывают приемы	Техника передвижения футболистов. Остановка мяча.	Прочитать с. 255-257 ответить на вопросы 1-3, с. 257
61.	Футбол. Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте и в движении		Отрабатывают приемы	Технические действия при нападении.	Подготовить реферат по предложенной теме
62.	Футбол. Техника передвижения		Отрабатывают приемы	Техника передвижения футболистов. Ведение мяча.	Прочитать с. 257-262 ответить на вопросы 1-3, с. 262

63.	Футбол. Обучение и совершенствование техники обманных движений.		Отрабатывают приемы	Обманные движения в футболе. «Финты» в футболе.	Подготовить реферат по предложенной теме
64.	Футбол. Правила игры		Играют по упрощенным правилам	Игра – футбол. Правила игры.	Прочитать с. 263-267 ответить на вопросы с.267
65.	Футбол. Учебная игра		Играют по правилам футбола	Футбол. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	Заполнить дневник самоконтроля
66.	Здоровый образ жизни.		Просматривают и обсуждают видеоролик	Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни. Режим дня. Режим питания.	Подготовить реферат по предложенной теме
67.	Итоговая контрольная работа.		Самостоятельная работа. Тест.	Повторение и обобщение знаний	Заполнить дневник самоконтроля
68.	Анализ контрольной работы.	Викторина по физической культуре «Быстрее, выше, сильнее»	Работа над ошибками. Лекция с элементами беседы.	Активные виды отдыха. Здоровый образ жизни.	Выполнить задание в тетради.

Тематическое планирование по очной форме

12 класс

№ урока	Тема	Воспитательный потенциал урока	Деятельность обучающихся	Понятия	Домашнее задание
Раздел 1 Введение – 6 ч.					
1.	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Повторение курса 11 класса.		Читают Федерального закона «О физической культуре и спорте»	Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Анализ положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	Ответить на вопросы по конспекту
2.	Входная контрольная работа.		Самостоятельная работа. Тест.		
3.	Анализ контрольной работы			Утомление и переутомление. Прыжок. Прыжки на скакалке. Поднимание туловища. Отжимание.	Выполнить задание в тетради.

4.	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	.	Записывают план лекции	Понятие физической культуры личности.. Активный и пассивный отдых.	Прочитать с. 182-183 ответить на вопросы 1-4, с.182
5.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями		Записывают план лекции	Планирование и проведение самостоятельных занятий. Контролирование нагрузки. Условия и правила самостоятельных занятий.	Прочитать с. 180-181 ответить на вопросы 1-5, с. 181
6.	Физическая культура и основы здорового образа жизни.	1 сентября – Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов	Изучают роль физической культуры в жизни человека		Выполнить задание в тетради.
Раздел 2. Легкая атлетика – 8 ч.					
7.	Легкая атлетика. Беговые дисциплины		Проводят разминку	Разминка с группой. Тактическое умение в беговых дисциплинах.	Прочитать с. 188-189 ответить на вопросы 1-4, с. 189
8.	Легкая атлетика. Тестирование бега на 100 м.		Демонстрация упражнений, выполняют упражнения	Общеразвивающие упражнения.. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте.	Прочитать с. 188-189 ответить на вопросы 1-4,с.189
9.	Легкая атлетика. Двигательные качества легкоатлета		Проводят упражнения для различных мышц.	Двигательные качества человека. Упражнения для различных мышц.	Прочитать с. 191-192 в1-5, с. 192
10.	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей.		Демонстрация упражнений, выполняют	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения	Выполнить задание в тетради.

			упражнения		
11.	Легкая атлетика. Подготовка и участие в соревнованиях.	Соревнование «Веселые старты»	Сдача нормативов	Особенности проведения соревнований по легкой атлетике	Прочитать с. 193-194 ответить на вопросы 1-3, с. 194
12.	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей.		Демонстрация упражнений, выполняют упражнения	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения	Выполнить задание в тетради.
13.	Легкая атлетика. Нормативы.		Сдача нормативов	Требования к выполнению контрольных упражнений.	Ответить на вопросы по конспекту
14.	Легкая атлетика. Тестирование бега на средние и длинные дистанции.		Демонстрация упражнений, выполняют упражнения	Особенности бега на средние и длинные дистанции	Подготовить реферат по предложенной теме
Раздел 3. Гимнастика 17 ч.					
15.	Акробатические упражнения		Выполняют упражнения	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гимнастики	Прочитать с. 211 ответить на вопросы 1-4, с. 211
16.	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения.		Беседа. Составление комплексов упражнений.	Физкультурные минуты. Физкультурные паузы. Общеразвивающие упражнения в парах	Выполнить задание в тетради
17.	Развитие координационных способностей.		Выполняют упражнения	Строевой шаг. Кувырок вперед в стойку на лопатках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Ответить на вопросы по конспекту
18.	Гимнастика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.		Выполняют упражнения	Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Повторение основ техники ранее изученных упражнений	Подготовить реферат по предложенной теме
19.	Ритмическая гимнастика.		Подготовка реферата	Ритмическая гимнастика. Художественная гимнастика. Олимпийские чемпионы	Оформить реферат по художественной гимнастике на предложенную тему
20.	Гимнастика. Упражнения на перекладине.		Выполняют упражнения	Характеристика гимнастических упражнений на перекладине	Заполнить дневник самоконтроля
21.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям.		Проводят комплекс ОРУ с предметами.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Развитие силовых способностей.	Ответить на вопросы по конспекту
22.	Гимнастика. Упражнения на брусьях.		Самостоятельная работа по учебнику.	Перекладина. Брусья. Олимпийские чемпионы России по гимнастике.	Выполнить задание в тетради

			Просмотр и обсуждение видеоролика		
23.	Атлетическая гимнастика		Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях	Атлетическая гимнастика	Подготовить реферат по предложенной теме
24.	Утренняя гимнастика.		Описывают технику изучаемых действий	Утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика без предмета. Утренняя гимнастика с предметом.	Подготовить реферат по предложенной теме
25.	Дыхательная гимнастика.		Записывают план лекции	Дыхательная гимнастика, её роль. Общие закономерности систем дыхательной гимнастики	Выучить предложенный комплекс упражнений дыхательной гимнастики
26.	Приёмы страховки.		Записывают план лекции.	Правила страховки. Важность использования страховки.	Составить вопросы по конспекту
27.	Приемы самостраховки		Записывают план лекции	Аспекты самостраховки в физической культуре	Заполнить дневник самоконтроля
28.	Планирование и контроль занятий физическими упражнениями		Записывают план лекции	Особенности планирования и контроля занятий физическими упражнениями	Выполнить задание в тетради.
29.	Оценка эффективности занятий физической культурой	Викторина по физической культуре «Своя игра»	Составляют программу личного самовоспитания.	Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития. Самоконтроль.	Заполнить дневник самоконтроля.
30.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.		Заполняют дневник самоконтроля.	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения.	Заполнить дневник самоконтроля
31.	Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью	Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни»	Заполняют дневник самоконтроля.	Прыжки на скакалке. Поднимание туловища, лёжа на спине за 1 мин. Отжимание от пола. Приседание на одной ноге с опорой на одну руку.	Заполнить дневник самоконтроля.
32.	Оценка эффективности		Составляют	Самонаблюдение.	Заполнить дневник

	занятий физической культурой.		программу личного самовоспитания.	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	самоконтроля
Раздел 4. Лыжная подготовка – 6 ч.					
33.	Контрольная работа за I полугодие.		Самостоятельная работа. Тест.		
34.	Анализ контрольной работы	1 января — День былинного богатыря Ильи Муромца		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке.	Подготовить реферат по предложенной теме
35.	Лыжные гонки. Прохождение дистанции с учетом изученных ранее технических действий.		Демонстрируют упражнения	Особенности смены лыжных ходов.	Подготовить реферат по предложенной теме
36.	Лыжные гонки. Дозирование нагрузки	Олимпиада по физической культуре	Работают по учебнику и составляют конспект	Объем нагрузки. Интенсивность нагрузки	Ответить на вопросы по конспекту
37.	Лыжные гонки. Специальная тактическая подготовка		Записывают план лекции	Специальная тактическая подготовка. Технические приемы на лыжах	Составить индивидуальный тактический план.
38.	Виды лыжных ходов.		Обобщают материал по лыжной подготовке. Составляют вопросы	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Техника ходов. Торможение и повороты.	Прочитать с. 114-126 ответить на вопросы 1-5, с. 129
Раздел 5. Спортивные игры – 23 ч.					
39.	Подвижные игры	Соревнования по настольному теннису	Разучивают игры, проводят игры	Что такое подвижные игры. Виды игр. «Пятнадцать передач». «Гонка с выбыванием». «Подвижный ринг». «Воробьи-вороны». «Перемена мест» Правила игр	Прочитать с. 137, задание с. 138
40.	Народные игры	Турнир по шахматам (шашкам)	Разучивают игры, проводят игры	Что такое народные игры. Виды игр. «Лапта». «Большой мяч». «Вышибалы». «Кот и мышь». «Кандалы». Правила игр	Прочитать с. 139-142 задание с. 142
41.	Спортивные игры. Баскетбол.		Отрабатывают	Передвижение в нападении и защите. Ловля	Прочитать с. 247-248

			приемы	мяча двумя руками. Передача мяча одной и двумя руками от головы	ответить на вопросы 1-2, с. 251
42.	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча		Демонстрируют упражнения	Техника передвижения, поворотов, а также бросков баскетболиста	Подготовить реферат по предложенной теме
43	Спортивные игры. Баскетбол		Работают по учебнику и составляют конспект	Техника игры. Физические качества баскетболиста	Прочитать с. 143-145 ответить на вопросы 1-4, с. 145
44.	Баскетбол. Техника владения мячом в баскетболе.		Отрабатывают приемы	Перевод мяча перед собой и за спиной добивание мяча. Финты и сочетания игровых приемов. Позиционное нападение. Зонная защита	Прочитать с. 248-250 ответить на вопросы 3-4, с. 251
45.	Техника владения мячом в баскетболе.		Повторяют отдельные фазы игровой деятельности	Подготовительные игры: мяч ловцу, уличный баскетбол, баскетбол без ведения мяча, баскетбол двумя мячами.	Прочитать с. 145-156 ответить на вопросы 1-4, с. 156
46.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления		Демонстрируют упражнения	Особенности передвижения баскетболиста	Подготовить реферат по предложенной теме
47.	Правила игры в баскетболе.		Играют по упрощенным правилам	Правила игры.	Ответить на вопросы по конспекту
	Спортивные игры. Волейбол		Рассказ. Тактическая расстановка. Составляют вопросы	Функция игроков и комплектование команды. Связующий. Либеро. Центральный блокирующий. Диагональный Доигровщик.	Прочитать с. 156-158 ответить на вопросы 1-4, с. 159
48	Волейбол. Передача мяча		Демонстрируют использование разученных вариантов игровых приёмов в соревновательной обстановке	Передача мяча в прыжке. Нападающий удар.	Ответить на вопросы по конспекту
49.	Волейбол. Блокирование		Демонстрируют использование разученных вариантов игровых приёмов в соревновательной обстановке	Блокирование: одиночное, групповое. Использование игровых приёмов в игровой обстановке	Выполнить задание в тетради

50	Волейбол. Тактические действия в нападении и защите		Повторение отдельных фаз игровой деятельности	Тактические действия в нападении и защите	Прочитать с. 159-164 ответить на вопросы 1-4, с. 164
51.	Волейбол. Атакующий удар		Демонстрируют использование разученных вариантов игровых приёмов в соревновательной обстановке	Прямой атакующий удар. Атакующий удар с переводом мяча влево (вправо) и поворотом туловища. Атакующий удар с переводом вправо (влево) без поворота туловища. Боковой атакующий удар.	Ответить на вопросы по конспекту
52	Правила игры в волейболе.		Играют по упрощенным правилам	Правила игры.	Ответить на вопросы по конспекту
53.	Спортивные игры. Футбол		Отрабатывают приемы	Техника передвижения футболистов. Остановка мяча.	Прочитать с. 255-257 ответить на вопросы 1-3, с. 257
54.	Спортивные игры Футбол. Правила игры в футболе		Повторяют отдельные фазы игровой деятельности	Отработка отбора мяча у соперника. Вбрасывание мяча. Игра вратаря: технические действия и приемы. Правила игры.	Прочитать с. 164-174 ответить на вопросы 1-7, с. 174.
55.	Футбол. Обучение и совершенствование техники удара по мячу на		Отрабатывают приемы	Технические действия при нападении.	Подготовить реферат по предложенной теме
56.	Футбол. Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении		Отрабатывают приемы	Технические действия при нападении.	Ответить на вопросы по конспекту
57.	Футбол. Техника передвижения		Отрабатывают приемы	Техника передвижения футболистов. Ведение мяча.	Прочитать с. 257-262 ответить на вопросы 1-3, с. 262
58.	Футбол. Правила игры		Играют по упрощенным правилам	Игра – футбол. Правила игры.	Прочитать с. 263-267 ответить на вопросы с.267
59.	Футбол. Учебная игра		Играют по правилам футбола	Футбол. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	Заполнить дневник самоконтроля
60.	Мини - футбол.		Изучают правила игры	Игровое поле. Ворота. Мяч. Вбрасывание.	Ответить на вопросы по конспекту
Раздел 6. Легкая атлетика – 8 ч.					
61.	Лёгкая атлетика. Беговые		Сдают нормативы	Контроль физических качеств в беге 30 м.	Прочитать с. 37-39

	виды спорта			челночном беге, кроссе по пересеченной местности.	ответить на вопросы 1-6, с. 39
62.	Лёгкая атлетика Прыжки. Метание мяча		Сдают нормативы	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	Прочитать с. 53-54 ответить на вопросы 1-5, с. 55.
63.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега		Демонстрируют правильное выполнение специальных прыжковых упражнений и прыжков в длину с разбега	Место для отталкивания. Качества, необходимые для успешных занятий прыжками в длину. Специальные прыжковые упражнения.	Ответить на вопросы по конспекту
64.	Легкая атлетика. Метание мяча. История развития олимпийского движения в России.	Викторина «Олимпийские виды спорта в древности».	Выполняют специальные метательные упражнения, совершенствуют технику метания мяча. Расширяют и углубляют свои знания об истории олимпийского движения.	Упражнения для совершенствования техники работы руки над плечом при метании. Метание мяча через препятствие. Упражнения для придания мячу необходимой траектории полёта. Броски с одного шага и со скрестного шага. Развитие олимпийского движения в России.	Подготовить реферат по предложенной теме
65.	Анализ контрольной работы. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения		Записывают план лекции	Значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Проведение комплекса ОРУ	Ответить на вопросы по конспекту
66.	Общие гигиенические правила, режим дня.		Изучают общие гигиенические правила режима дня	Повторение и обобщение знаний	Подготовиться к итоговой контрольной работе
67.	Итоговая контрольная работа		Самостоятельная работа. Тест.		
68.	Анализ контрольной работы.	Викторина по физической культуре «Быстрее, выше, сильнее»	Работа над ошибками.		Заполнить дневник самоконтроля

**VI. Тематическое планирование по очно-заочной , заочным формам
10 класс**

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал урока	Деятельность обучающихся	Понятия	Домашнее задание
Раздел 1 Введение - 2ч.					
1	Физическая культура общества и человека. Повторение курса 9 класса.	1 сентября – Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов.	Записывают план лекции	Физическая культура личности. Утомление и переутомление. Активный и пассивный отдых.	Составить вопросы по конспекту
2	Входной контроль.		Самостоятельная работа. Тест		
Раздел 2. Легкая атлетика - 4 ч					
3	Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции.		Составление комплекса упражнений	Общеразвивающие упражнения (далее - ОРУ). Беговые упражнения. Техника бега на средние и длинные дистанции	Прочитать с. 37-43 ответить на вопросы 1-5, с. 43
4	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.		Составление комплекса упражнений	Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег с ускорением, развитие скоростных качеств.	Прочитать с. 43-47 ответить на вопросы 1-5, с. 47
5	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	Соревнование «Веселые старты»	Просмотр и обсуждение видеофильма.	Техника эстафетного бега. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Прочитать с. 47-50 ответить на вопросы 1-6, с. 50
6	Легкая атлетика. Бег с низкого старта.		Просмотр и обсуждение видеоролика.	Бег. Влияние бега на организм.	Составить кластер по предложенной теме
Раздел 3. Гимнастика – 15 ч.					
7	Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни.		Записывают план лекции	Возрастно-половые и индивидуальные особенности организма, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	Прочитать с.18 ответить на вопросы 1-3, с. 25
8	Аэробика.		Записывают план лекции	Аэробика	Прочитать с.19 ответить на вопросы 4-5, с. 25
9	Аквааэробика.		Беседа. Презентация	Аквааэробика	Прочитать с. 20-25,

					ответить на вопросы с. 25
10	Ритмическая гимнастика.		Видеоролик. Разучивание.	Ритмическая (аэробная) гимнастика	
11	Атлетическая гимнастика.		Записывают план лекции	Атлетическая гимнастика. Шейпинг. Калланетика	Эссе «Цель занятий бодибилдингом»
12	Оздоровительные мероприятия по восстановлению работоспособности организма.	Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни»	Самостоятельная работа по учебнику	Виды восстановительных мероприятий. Вспомогательные гигиенические средства. Массаж и самомассаж.	Прочитать с. 25-28 ответить на вопросы 1-5, с.28
13	Подготовка к соревновательной деятельности.	Викторина по физической культуре «Быстрее, выше, сильнее»	Записывают план лекции	Тренированность. Подготовленность. Спортивная форма. Задачи спортивных тренировок	Прочитать с. 28-30 ответить на вопросы 1-4, с.30
14	Правила безопасности в тренажерном зале и на соревнованиях.		Просмотр и обсуждение видеофильма.	Травма, травмы, повреждение, повреждения при занятиях физической культурой и спортом.	Прочитать с. 30-35, заполнить таблицу.
15	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1 января — День былинного богатыря Ильи Муромца	Составляют программы личного самовоспитания.	Самонаблюдение. Дневник самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы. Самоконтроль. Частота сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	Заполнение дневника самонаблюдения
16	Контрольная работа за первое полугодие		Выполнение тестовых заданий.		
17	Анализ контрольной работы. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Олимпиада по физической культуре	Заполняют дневник самоконтроля.	Прыжок. Прыжки на скакалке. Поднимание туловища. Отжимание. Отжимание от пола. Приседание. Приседание на одной ноге с опорой на одну руку.	Составить вопросы по конспекту
18	Гимнастика. Строевые упражнения.		Выполняют строевые команды	Строй. Строевые приемы и команды. Построения и перестроения. Передвижения.	Прочитать с. 63-69 ответить на вопросы 1-6, с. 69
19	Утренняя гимнастика.		Описывают технику изучаемых действий	Утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика без предмета. Утренняя гимнастика с предметом.	Прочитать с. 69-74, выучить комплекс упражнений
20	Общеразвивающие упражнения.		Индивидуально подобранные	Физкультурные минуты. Физкультурные паузы	Прочитать с.75-79 ответить на вопросы

			комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры		1-2, с.79
21	Гимнастика. Упражнения в лазанье.		Работают по группам, по учебнику	Лазанье. Способности, развивающиеся при выполнении упражнений в лазанье.	Прочитать с. 79-8 ответить на вопросы 1-5, с. 83
Раздел 4. Лыжные гонки – 2 ч.					
22	Лыжные гонки. Классические лыжные ходы.		Самостоятельная работа по тексту учебника в группах	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Техника ходов. Торможение и повороты. Смена лыжных ходов.	Прочитать с. 114-120 ответить на вопросы 2-5, с.122
23	Лыжные гонки. Коньковые лыжные ходы.		Самостоятельная работа по тексту учебника в группах	Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Эффективность ходов	Прочитать с. 123-128 ответить на вопросы 1-4, с.129
Раздел 5. Подвижные игры – 6 ч.					
24	Подвижные игры. Народные игры.	Турнир по шахматам и шашкам. Соревнования по настольному теннису.	Разучивают игры, проведение игр	«Пятнадцать передач». «Гонка с выбыванием». «Подвижный ринг». «Воробьи-вороны». «Перемена мест» «Лапта». «Большой мяч». «Вышибалы». «Кот и мышь». «Кандалы». Правила игр	Прочитать с. 139-142 ответить на вопросы с. 142.
25	Спортивные игры. Баскетбол.		Играют по упрощенным правилам	Игра – баскетбол. Правила игры. Перевод мяча перед собой и за спиной добивание мяча. Финты и сочетания игровых приемов. Позиционное нападение. Зонная защита	Прочитать с. 143-156 ответить на вопросы 1-4, с. 156
26	Спортивные игры. Волейбол.		Играют по упрощенным правилам	Игра – волейбол. Правила игры. Верхняя и нижняя подача мяча.	Прочитать с. 156-164 ответить на вопросы 1-4, с. 164
27	Спортивные игры. Футбол.		Просмотр и обсуждение фильма	Игра – футбол. Правила игры. Мировые чемпионаты	Прочитать с. 164. Повторить правила игры.
28	Техника передвижения футболиста.		Записывают план лекции	Техника передвижения футболиста	Прочитать с. 164-173 ответить на вопросы

					1-5,с. 174
29	Техника владения мячом.		Работают по учебнику и составляют план Просмотр видеоролика	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой	Прочитать с. 174 ответить на вопросы 5-7, с. 174
Раздел 6. Легкая атлетика – 5 ч.					
30	Лёгкая атлетика.		Просмотр и обсуждение видеофильма.	История легкой атлетики. Чемпионы мира, олимпийских игр.	Составить вопросы по конспекту
31	Лёгкая атлетика. Прыжки.		Демонстрация упражнений	Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Разбег. Прыгучесть. упражнения на прыгучесть Ритм и схема тройного прыжка. Способы выполнения тройного прыжка. Прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	Прочитать с. 50-58 ответить на вопросы 1-4, с. 58
32	Лёгкая атлетика. Метание спортивной гранаты		Беседа. Презентация.	Метание гранаты. Правила метания гранаты	Прочитать с. 58-62 ответить на вопросы 1-5, с. 62
33	Итоговая контрольная работа.		Выполнение тестовых заданий.		
34	Анализ контрольной работы. Игры подвижные и спортивные.	Викторина по физической культуре «Своя игра»	Демонстрация игр.	Игры подвижные и спортивные	Прочитать с. 263-267, ответить на вопросы с. 267

**Тематическое планирование
11 класс**

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал урока	Деятельность обучающихся	Понятия	Домашнее задание
Раздел 1 Введение - 2 ч.					
1.	Повторение основных понятий за курс 10 класса.	1 сентября – Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов.	Просмотр и обсуждение фильма	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Подготовить реферат по предложенной теме
2.	Входной контроль.	Викторина «Олимпийские виды спорта в древности».	Самостоятельная работа. Тест.		
Раздел 2. Легкая атлетика - 4 ч.					
3.	Анализ контрольной работы. Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей.		Демонстрация упражнений, выполняют упражнения	Общеразвивающие упражнения. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте.	Прочитать с. 188-189 ответить на вопросы 1-4, с.189
4	Легкая атлетика. Низкий старт. Стартовый разгон.	Соревнование «Веселые старты»	Демонстрация упражнений, выполняют упражнения	Высокий старт до 10–15 м, Низкий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Прочитать с. 189-190 в 1-5, с. 191
5.	Легкая атлетика. Кросс с элементами спортивного ориентирования		Изучают алгоритм работы с компасом	Кросс по пересеченной местности. Ориентирование на местности.	Составить вопросы по конспекту
6	Легкая атлетика. Челночный бег 3х10 м		Демонстрация упражнений, выполняют упражнения	Высокий старт до 10–15 м, Низкий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Прочитать с. 191-192, Ответить на вопросы с. 192
7	Оздоровительные системы.		Самостоятельная работа по тексту учебника, заполняют таблицу	Оздоровительные системы. Дыхательная гимнастика, её роль. Общие закономерности систем дыхательной гимнастики	Прочитать с.195-204, заполнить таблицу
8	Индивидуальная подготовка корректирующей направленности.		Беседа. Работают и записывают по учебнику	Классификация коррекционных физических упражнений. Коррекционные группы.	Выучить предложенный комплекс упражнений
9	Приёмы страховки и		Записывают план	Правила страховки. Важность	Составить вопросы по

	самостраховки.		лекции.	использования страховки. Самостраховка	конспекту
10	Дыхательная гимнастика.		Записывают план лекции	Дыхательная гимнастика, её роль. Общие закономерности систем дыхательной гимнастики	Выучить предложенный комплекс упражнений дыхательной гимнастики
11	Оздоровительные мероприятия по восстановлению работоспособности организма.		Записывают план лекции	Виды восстановительных мероприятий. Массаж и самомассаж. Ультрафиолетовое облучение	Составить комплекс упражнений
12	Формы занятий физическими упражнениями, их планирование и контроль.		Работают по учебнику	Урочные и неурочные занятия. Планирование занятий..	Составить конспект
13	Гимнастика. Строевые упражнения.		Выполняют строевые команды	Строевые приемы и команды. Построения и перестроения. Передвижения. Размыкание и смыкание. Управление строем	Прочитать с. 63-68 ответить на вопросы с. 69
14	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения.		Беседа. Составление комплексов упражнений.	Физкультурные минуты. Физкультурные паузы. Общеразвивающие упражнения в парах	Прочитать с. 195-201. Выучить комплексы упражнений.
15	Гимнастика. Упражнения на перекладине. Упражнения на брусках.		Самостоятельная работа по учебнику. Просмотр и обсуждение видеоролика	Перекладина. Брусья. Олимпийские чемпионы России по гимнастике.	Прочитать с. 206-209 Написать эссе «Гимнастика – это...»
16	Контрольная работа за I полугодие		Самостоятельная работа. Тест.		
17	Анализ контрольной работы Гимнастика. Акробатические упражнения.	Олимпиада по физической культуре	Выполняют упражнения	Кувырок вперед. Кувырок вперед прыжком. Стойка на руках. Комбинация упражнений	Прочитать с. 211 Выучить комплекс упражнений
18	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1 января — День былинного богатыря Ильи Муромца	Составляют программу личного самовоспитания.	Самонаблюдение. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	Заполнить дневник самоконтроля
19	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Викторина по физической культуре «Своя игра»	Заполняют дневник самоконтроля.	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения.	Заполнить дневник самоконтроля
20	Лыжные гонки. Повторение и		Обучение технике	Правила поведения на уроках лыжной	Прочитать с. 230-232

	закрепление основ знаний по лыжной подготовке		двигательных действий	подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке.	ответить на вопросы 1-5, с. 232
21	Лыжные гонки. Совершенствование техники лыжных ходов.		Смотрят и обсуждают видеоролик, составить вопросы	Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Переход с одного хода на другой.	Прочитать с. 232-234 ответить на вопросы 1-5, с. 234
22	Лыжные гонки. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов спусков.		Демонстрируют упражнения	Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Контроль техники спуска и поворотов. Правила эстафеты с преследованием на лыжах.	Прочитать с. 234-235 ответить на вопросы 1-5, с. 235
23	Закаливание организма.	Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни»	Лекция с элементами беседы.	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	Выучить способы закаливания организма.
24	Плавание. Специальные упражнения пловцов.		Работают по тексту учебника. Составляют конспект.	Упражнения для развития органов дыхания. Профилактические динамические и изометрические упражнения.	Прочитать с. 236-237. ответить на вопросы 1-5, с. 237
25	Плавание. Оказание помощи пострадавшим.		Лекция с элементами беседы	. Влияние на организм человека занятий плаванием. Травмирование приводящей мышцы бедра.	Выучить основные этапы оказания помощи при утоплении.
26	Плавание. Ныряние в длину		Смотрят и обсуждают видеоролик	Техника ныряния. Правила безопасности при нырянии.	Ответить на вопросы по конспекту
27	Плавание. Методы тренировки		Работают по тексту учебника, составляют вопросы	Правила проведения разминки. Методы тренировки. Соревновательная тактика. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Баттерфляй.	Прочитать с. 237-238 ответить на вопросы 1-5, с. 238
28	Спортивные игры. Баскетбол.	Соревнования по настольному теннису. Турнир по шахматам (шашкам)	Отрабатывают приемы	Передвижение в нападении и защите. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча одной и двумя руками от головы	Прочитать с. 247-248 ответить на вопросы 1-2, с. 251

29	Техника владения мячом в баскетболе.		Отрабатывают приемы	Перевод мяча перед собой и за спиной добывание мяча. Финты и сочетания игровых приемов. Позиционное нападение. Зонная защита	Прочитать с. 248-250 ответить на вопросы 3-4, с. 251
30	Спортивные игры. Футбол		Отрабатывают приемы	Техника передвижения футболистов. Остановка мяча.	Прочитать с. 255-257 ответить на вопросы 1-3, с. 257
31	Техника передвижения футболистов.		Отрабатывают приемы	Техника передвижения футболистов. Ведение мяча.	Прочитать с. 257-262 ответить на вопросы 1-3, с. 262
32	Правила игры в футболе.		Играют по упрощенным правилам	Игра – футбол. Правила игры.	Прочитать с. 263-267 ответить на вопросы с.267
33	Итоговая контрольная работа.		Самостоятельная работа. Тест.	Повторение и обобщение знаний	
34	Анализ контрольной работы. Здоровый образ жизни.	Викторина по физической культуре «Быстрее, выше, сильнее»	Работа над ошибками. Лекция с элементами беседы.	Активные виды отдыха. Здоровый образ жизни.	Выполнить задание в тетради.

**Тематическое планирование
12 класс**

№ урока	Тема	Воспитательный потенциал урока	Деятельность обучающихся	Понятия	Домашнее задание
Раздел 1 Введение – 2 ч.					
1.	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Повторение курса 11 класса.		Читают Федерального закона «О физической культуре и спорте»	Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Анализ положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	Ответить на вопросы по конспекту
2.	Входная контрольная работа.		Самостоятельная работа. Тест.		

3.	Анализ контрольной работы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	11 сентября – Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов.	Записывают план лекции	Понятие физической культуры личности. Утомление и переутомление. Активный и пассивный отдых.	Прочитать с. 182-183 ответить на вопросы 1-4, с.182
4	Самостоятельные занятия физическими упражнениями		Записывают план лекции	Планирование и проведение самостоятельных занятий. Контролирование нагрузки. Условия и правила самостоятельных занятий.	Прочитать с. 180-181 ответить на вопросы 1-5, с. 181
Раздел 2. Легкая атлетика – 8 ч.					
5.	Легкая атлетика. Беговые дисциплины		Проводят разминку	Разминка с группой. Тактическое умение в беговых дисциплинах.	Прочитать с. 188-189 ответить на вопросы 1-4, с. 189
6	Легкая атлетика. Двигательные качества легкоатлета		Проводят упражнения для различных мышц.	Двигательные качества человека. Упражнения для различных мышц.	Прочитать с. 191-192 в1-5, с. 192
7	Легкая атлетика. Подготовка и участие в соревнованиях.	Соревнование «Веселые старты»	Сдача нормативов	Особенности проведения соревнований по легкой атлетике	Прочитать с. 193-194 ответить на вопросы 1-3, с. 194
8	Легкая атлетика. Нормативы.		Сдача нормативов	Требования к выполнению контрольных упражнений.	Ответить на вопросы по конспекту
Раздел 3. Гимнастика 7 ч.					
9	Акробатические упражнения		Выполняют упражнения	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гимнастики	Прочитать с. 211 ответить на вопросы 1-4, с. 211
10	Развитие координационных способностей.		Выполняют упражнения	Строевой шаг. Кувырок вперед в стойку на лопатках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Ответить на вопросы по конспекту
11	Ритмическая гимнастика.		Подготовка реферата	Ритмическая гимнастика. Художественная гимнастика. Олимпийские чемпионы	Оформить реферат по художественной гимнастике на предложенную тему
12	Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	Викторина «Олимпийские виды спорта в древности».	Проводят комплекс ОРУ с предметами.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Развитие силовых способностей.	Ответить на вопросы по конспекту
13	Атлетическая гимнастика		Совершенствование	Атлетическая гимнастика	Подготовить реферат по

			техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях		предложенной теме
14	Оценка эффективности занятий физической культурой	1 января — День былинного богатыря Ильи Муромца	Составляют программу личного самовоспитания.	Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития. Самоконтроль.	Заполнить дневник самоконтроля.
15	Спортивно-оздоровительная деятельность с общей развивающей направленностью	Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни»	Заполняют дневник самоконтроля.	Прыжки на скакалке. Поднимание туловища, лёжа на спине за 1 мин. Отжимание от пола. Приседание на одной ноге с опорой на одну руку.	Заполнить дневник самоконтроля.
16	Контрольная работа за I полугодие.		Самостоятельная работа. Тест.		
17	Анализ контрольной работы. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения		Записывают план лекции	Значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Проведение комплекса ОРУ	Ответить на вопросы по конспекту
Раздел 4. Лыжная подготовка – 3 ч.					
18	Лыжные гонки. Дозирование нагрузки	Олимпиада по физической культуре	Работают по учебнику и составляют конспект	Объем нагрузки. Интенсивность нагрузки	Ответить на вопросы по конспекту
19	Лыжные гонки. Специальная тактическая подготовка		Записывают план лекции	Специальная тактическая подготовка. Технические приемы на лыжах	Составить индивидуальный тактический план.
20	Виды лыжных ходов.		Обобщают материал по лыжной подготовке. Составляют вопросы	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Техника ходов. Торможение и повороты.	Прочитать с. 114-126 ответить на вопросы 1-5, с. 129
Раздел 5. Спортивные игры – 10 ч.					
21	Подвижные игры		Разучивают игры, проводят игры	Что такое подвижные игры. Виды игр. «Пятнадцать передач». «Гонка с выбыванием». «Подвижный ринг». «Воробы-вороны». «Перемена мест» Правила игр	Прочитать с. 137, задание с. 138

22	Народные игры	Турнир по шахматам и шашкам	Разучивают игры, проводят игры	Что такое народные игры. Виды игр. «Ляпта». «Большой мяч». «Вышибалы». «Кот и мышь». «Кандалы». Правила игр	Прочитать с. 139-142 задание с. 142
23	Спортивные игры. Баскетбол		Работают по учебнику и составляют конспект	Техника игры. Физические качества баскетболиста	Прочитать с. 143-145 ответить на вопросы 1-4, с. 145
24	Техника владения мячом в баскетболе.		Повторяют отдельные фазы игровой деятельности	Подготовительные игры: мяч ловцу, уличный баскетбол, баскетбол без ведения мяча, баскетбол двумя мячами.	Прочитать с. 145-156 ответить на вопросы 1-4, с. 156
25	Правила игры в баскетболе.		Играют по упрощенным правилам	Правила игры.	Ответить на вопросы по конспекту
26	Спортивные игры. Волейбол		Рассказ. Тактическая расстановка. Составляют вопросы	Функция игроков и комплектование команды. Связующий. Либеро. Центральный блокирующий. Диагональный Доигровщик.	Прочитать с. 156-158 ответить на вопросы 1-4, с. 159
27	Тактические действия в нападении и защите		Повторение отдельных фаз игровой деятельности	Тактические действия в нападении и защите	Прочитать с. 159-164 ответить на вопросы 1-4, с. 164
28	Правила игры в волейболе.		Играют по упрощенным правилам	Правила игры.	Ответить на вопросы по конспекту
29	Спортивные игры Футбол. Правила игры в футболе	Соревнования по настольному теннису	Повторяют отдельные фазы игровой деятельности	Отработка отбора мяча у соперника. Вбрасывание мяча. Игра вратаря: технические действия и приемы. Правила игры.	Прочитать с. 164-174 ответить на вопросы 1-7, с. 174.
30	Мини - футбол.		Изучают правила игры	Игровое поле. Ворота. Мяч. Вбрасывание.	Ответить на вопросы по конспекту
31	Лёгкая атлетика. Беговые виды спорта		Сдают нормативы	Контроль физических качеств в беге 30 м. челночном беге, кроссе по пересеченной местности.	Прочитать с. 37-39 ответить на вопросы 1-6, с. 39
32	Лёгкая атлетика Прыжки. Метание мяча		Сдают нормативы	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	Прочитать с. 53-54 ответить на вопросы 1-5, с. 55.
33	Итоговая контрольная работа.		Самостоятельная работа. Тест.		
34	Анализ контрольной работы.	Викторина по	Работа над	Повторение и обобщение знаний	Ответить на вопросы по

	Общие гигиенические правила, режим дня.	физической культуре «Быстрее, выше, сильнее»	ошибками. Изучают общие гигиенические правила режима дня		конспекту
--	---	--	--	--	-----------

VII. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Нормативно-правовые источники составления рабочей программы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ МОиН РФ № 413 от 17.05.2012г»);
2. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования" (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Учебная и справочная литература

3. Линия УМК Г. И. Погадаева. Физическая культура (10-11).4
4. Физическая культура. Учебник для 10 – 11 классов. \Г.И.Погадаев – М.: Дрофа, 2017.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. \ Г.А.Колодицкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. \ Г.А.Колодицкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011
7. Физкультура. 10-11 класс: поурочные планы. \ М.В.Видякин, В.И.Виненко. – Волгоград: Учитель, 2007

Электронные источники для использования в учебном процессе

8. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>
9. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
10. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
11. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
12. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

VIII. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета "Физическая культура" на уровне среднего общего образования

Выпускник на базовом уровне научится:

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

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

Критерии оценивания

- Уровень знаний (теоретическая подготовка) определяется на основе опроса по разработанным для каждой темы вопросам в конце каждого структурного элемента учебного процесса (четверть, год).
- Уровень физической подготовленности обучающихся оценивается сообразно имеющимся региональным нормативам и соответственно системы их реализации
- Уровень технической подготовленности обучающихся оценивается по мере прохождения тех или иных способов двигательной деятельности.
- Уровень интереса обучающихся к физической культуре вообще и учебному предмету в частности, оценивается с помощью анкетирования в конце каждого учебного года.

Примерные нормы оценок

При оценке знаний обучающихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко

Система оценивания в целом, отдельных заданий

Каждое из заданий считается выполненным верно, если правильно выбран один вариант ответа из предложенных, и оценивается в 1 балл.

Оценка знаний и умений учащихся производится по пятибалльной системе.

Ставится отметка:

- «2»- менее 50% правильно выполненных заданий,
- «3» - за 60% правильно выполненных заданий,
- «4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,
- «5» - за 90 – 100% правильно выполненных

Контрольно-измерительные материалы 10 класс

Урок №2. Входной контроль

1. Под физической культурой понимается:

- а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а) спорт;
- б) система физического воспитания;
- в) физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а) общей физической подготовкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) гармонической физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а) развитие;
- б) закаленность;
- в) тренированность.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а) тренировка;
- б) методика;
- в) система знаний.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а) Рим;
- б) Китай;
- в) Греция.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а) в Олимпии;
- б) в Спарте;
- в) в Афинах.

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а) они имели мировую известность;
- б) в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в) в период проведения игр прекращались войны.

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а) 5 лет;
- б) 4 года;
- в) 2 года.

11. Зимние игры проводятся:

- а) в зависимости от решения МОК;
- б) в третий год празднуемой Олимпиады;
- в) в течении последнего года празднуемой Олимпиады.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б) регулярное обращение к врачу;
- в) физическую и интеллектуальную активность.

13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а) образ жизни;
- б) наследственность;
- в) климат.

14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а) ожог;
- б) тепловой удар;
- в) перегревание.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

- а) белки и минеральные вещества;
- б) углеводы и жиры;
- в) жиры и витамины.

16. Рациональное питание обеспечивает:

- а) правильный рост и формирование организма;
- б) сохранение здоровья;
- в) все перечисленное.

Ответы на тестовые вопросы

1. В
2. в
3. а
4. в
5. а
6. б
7. в
8. а
9. в
10. б
11. б
12. в
13. а
14. б
15. б
- 16. в**

«2»- менее 50% правильно выполненных заданий,
«3» - за 60% правильно выполненных заданий,
«4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,
«5» - за 90 – 100% правильно выполненных

Урок 16 Контрольная работа за первое полугодие

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?

- 1) ходьба
- 2) бег
- 3) прыжки
- 4) метание
- 5) многоборье
- 6) плавание

2. Какой из видов ходьбы является не спортивным?

- 1) спортивная ходьба по дорожке стадиона
- 2) спортивная ходьба по шоссе
- 3) спортивная ходьба на время
- 4) оздоровительная ходьба

3. Выделите неправильно названный вид прыжков:

- 1) прыжки с разбега
- 2) прыжки через вертикальные препятствия
- 3) прыжки через горизонтальные препятствия
- 4) прыжки с места

4. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:

- 1) легкоатлетическое двоеборье
- 2) легкоатлетическое троеборье
- 3) легкоатлетическое четырехборье
- 4) легкоатлетическое пятиборье

5. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:

- 1) бег на сверхкороткие дистанции
- 2) бег на короткие дистанции
- 3) бег на средние дистанции
- 4) бег на длинные дистанции
- 5) бег на сверхдлинные дистанции
- 6) бег на время

6. Выделить неправильно названный вид бега:

- 1) кросс
- 2) бег по дорогам, шоссе
- 3) бег по горам

7. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов ?

- 1) прыжок в высоту с места
- 2) прыжок в длину с места
- 3) тройной прыжок

8. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?

- 1) диск
- 2) копье
- 3) молот

9. Гимнастика - ЭТО...

- 1) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- 2) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- 3) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

10. Методы — это.....

- 1) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
- 2) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
- 3) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

11. Классификация видов гимнастики.

- 1) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные
- 2) Механические, развивающие, химические
- 3) Культурные, эстетические
- 4) Урочные, тренировочные

12. Средствами гимнастики являются...

- 1) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
- 2) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др
- 3) Ключи, гайки, болты
- 4) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

13. Выбери пропущенное слово? В школе основная..... включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

- А) Борьба
- Б) Система
- В) Гимнастика
- Г) Технология

Ответы на тестовые вопросы

1.6
2.4
3.1
4.1
5.1
6.3
7.2
8.2
9.3
10.3
11.1
12.2
13.3

- «2»- менее 50% правильно выполненных заданий,
- «3» - за 60% правильно выполненных заданий,
- «4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,
- «5» - за 90 – 100% правильно выполненных

Урок 33. Итоговая контрольная работа

1. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?

- 1) пятиборье
- 2) восьмиборье
- 3) десятиборье
- 4) двенадцатиборье

2. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

- 1) бег на короткую дистанцию
- 2) бег на среднюю дистанцию
- 3) метание диска
- 4) тройной прыжок

3. Как называется бег на короткую дистанцию?

- 1) спринт
- 2) марафон
- 3) кросс
- 4) дуатлон

4. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:

- 1) начало бега (старт)
- 2) стартовый разбег
- 3) бег по дистанции
- 4) финиширование
- 5) остановка

5. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?

- 1) масса - 100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см
- 2) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см
- 3) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см
- 4) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

6. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

- 1) низкий старт
- 2) средний старт
- 3) высокий старт
- 4) основной старт

7. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе?

- 1) не более 0,5 м
- 2) не более 1 м
- 3) не более 1,5 м
- 4) не более 1,24 м

8. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:

- 1) перешагивание
- 2) перекат
- 3) волна
- 4) перекидной
- 5) фосбери-флоп
- 6) согнувшись

9. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?

- 1) НБА
- 2) ФИФА
- 3) УЕФА
- 4) ИААФ

10. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?

- 1) 1904г.
- 2) 1908г.
- 3) 1913г.
- 4) 1917г.

11. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:

- 1) 80 см
- 2) 1 м
- 3) 1 м 25 см
- 4) 2 м

12. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:

- 1) 5 см
- 2) 6,27 см
- 3) 10 см
- 4) 12,2 см

13. Выбери пропущенное слово?гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

- 1) Французская
- 2) Железная
- 3) Женская
- 4) Мужская

14. Атлетическая гимнастика — это

- 1) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- 2) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- 3) Прекрасное средство развития ловкости
- 4) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

15. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?

- 1) Художественная гимнастика
- 2) Спортивная акробатика

3) Спортивная гимнастика

16. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?

- 1) Легкая атлетика
- 2) Художественная гимнастика
- 3) Плавание
- 4) Спортивная гимнастика

17. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

- 1) Спортивная аэробика
- 2) Спортивная акробатика
- 3) Волейбол
- 4) Легкая атлетика

Ответы на тестовые вопросы

- 1.2
- 2.1
- 3.1
- 4.5
- 5.4
- 6.3
- 7.2
- 8.6
- 9.1
- 10.2
- 11.3
- 12.1
- 13.3
- 14.4
- 15.3
- 16.2
- 17.1

«2»- менее 50% правильно выполненных заданий,
«3» - за 60% правильно выполненных заданий,
«4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,
«5» - за 90 – 100% правильно выполненных

Контрольно-измерительные материалы 11 класс

Урок № 2. Входная контрольная работа

1. Физическая культура направлена на совершенствование...

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

2. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

- а) ходьбу и бег;
- б) многоборье.
- в) прыжки и метания;
- г) опорные прыжки;

3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

- а) наклоном головы.
- б) постановкой стопы на дорожку;
- в) углом отталкивания ногой от дорожки;
- г) работой рук;

4. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? ...

- а) повышению скорости бега;
- б) увеличению длины бегового шага;
- в) скованности всех движений бегуна;
- г) более сильному отталкиванию ногами.

5. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?

- а) с низкого старта;
- б) с хода;
- в) с высокого старта;
- г) с опорой на одну руку.

6. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- а). Степ-аэробика.
- б). Шейпинг.
- в). Памп-аэробика.
- г) Стретчинг

7. Атлетическая гимнастика — это

- а) Способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- б) Средство и метод развития умственной работоспособности
- в) Средство развития ловкости
- г) Средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

8. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- а) способствующие повышению быстроты движений;
- б) способствующие снижению веса тела;
- в) объединенные в форме круговой тренировки;
- г) способствующие увеличению мышечной массы.

9. Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета, с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

- а) страшного познания и удара в лоб
- б) познания и практической деятельности
- в) познания и умственной деятельности
- г) познания и быть терпеливым

10. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук
- г) произвольно.

11. Основной техники попеременного двухшажного хода является...

- а) широкий скользящий шаг;
- б) попеременная работа палками;
- в) сильное отталкивание ног.

12. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?

- а) Незаконченный толчок ногой;
- б) Двухопорное скольжение;
- в) Незаконченный толчок рукой.

13. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...

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

14. Назовите игру на внимание

- а) «Стой – беги»
- б) «Мяч среднему»
- г) «Вызов номеров»
- д) «Падающая палка»

15. В какую часть урока можно включать подвижные игры?

- а) Подготовительная
- б) Основная
- в) Заключительная
- г) Во все

16. На атаку в баскетболе даётся:

- а) 22 секунды
- б) 24 секунд..
- в) 30 секунды.
- г) 26 секунд

17. Сколько секунд даётся баскетбольной команде для выхода с мячом из своей зоны на сторону соперника?

- а) 10 секунд.
- б) 8 секунд.
- в) 12 секунд.
- г) 15 секунд.

18. На штрафной бросок в баскетболе даётся:

- а) 6 секунд
- б) 5 секунд
- в) 4 секунды
- г) 8 секунд

19. В баскетболе на игровой площадке находится по игроков от каждой команды.

- а) 6
- б) 4
- в) 5

г) 7

20. Максимальное количество персональных замечаний у игрока в баскетболе:

- а) 4
- б) 5
- в) 6
- г) 3

21. В волейболе игрок, находящийся в 1 зоне при переходе перемещается в зону...

- а) вторую
- б) пятую
- в) шестую
- г) третью

22. Укажите размеры волейбольной площадки

- а) 12х24м
- б) 9х18м
- в) 14х26м
- г) 15х28м

23. Рекомендуемые значения футбольного поля:

- а) Длина — 105 метров, ширина — 68 метров
- б) Длина — 131 метр, ширина — 78 метра
- в) Длина — 125 метров, ширина — 58 метров
- г) Длина — 121 метр, ширина — 77 метра

24. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?

- а) 1912г., Стокгольм
- б) 1980г., Москва
- в) 1956г., Мельбурн
- г) 2014г., Сочи

25. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- а) разбег, отталкивание, полет, приземление
- б) разбег, подпрыгивание, приземление
- в) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- г) разбег, толчок, приземлении

Ключи

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

«2»- менее 50% правильно выполненных заданий,
«3» - за 60% правильно выполненных заданий,
«4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,
«5» - за 90 – 100% правильно выполненных

Урок № 16. Контрольная работа за I полугодие.

17. Какие легкоатлетические упражнения способствуют развитию скоростных-силовых способностей.

- а) прыжок в длину с места, приседания
- б) челночный бег, бег по пересеченной местности
- в) Рванный бег, «ножницы»

г) Бег с захлестыванием голени, многоскоки

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

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

3. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

- а) 100 м;
- б) 200м;
- в) 500м;
- г) 1500м.

4. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?

- а) Бег
- б) Лазание
- в) Прыжки
- г) Метания

5. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?

- а) челночный бег 3х10 метров;
- б) бег на 30 метров;
- в) прыжки в длину с разбега;
- г) прыжки через скакалку за 1 минуту.

6. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...Варианты ответа:

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

7. Строй - это...

- а) когда ученики стоят в кругу;
- б) строй, когда ученики стоят плечом друг к другу.
- в) размещение занимающихся, для совместных действий;
- г) когда ученики стоят на одной линии

8. Шеренга – это ...

- а) строй, когда ученики стоят в затылок друг к другу
- б) строй, когда ученики стоят плечом друг к другу
- в) когда ученики стоят в кругу
- г) когда ученики стоят лицом друг к другу

9. Что такое О.Р.У.

- а) Общее Развивающие Упражнения.
- б) Очень Ранние Усилия.
- в) Очень Резкие Упражнения
- г) Основы Развивающих Упражнений

10.Что такое интервал?

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя шеренгами.
- в) расстояние между учащимися, стоящими в одной шеренге;

г) расстояние между учащимися стоящими в колонне

11. Какова основная задача дыхательной гимнастики

- а) помощь при борьбе с бронхиальной астмой и бронхитом, а также с хронической усталостью и бессонницей
- б) помощь при борьбе с малокровием
- в) профилактика травматизма на занятиях физической культурой
- г) помощь в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата

12. Выделите разновидность дыхательной гимнастики

- а) гимнастика Мюллера
- б) гимнастика Шварца
- в) гимнастика Купера
- г) гимнастика Руссо

13. В каком положении тела рекомендуется проводить дыхательную гимнастику

- а) стоя
- б) лежа
- в) в висе
- г) в положении сидя

14. Противопоказаниями для выполнения дыхательной гимнастикой не являются

- а) ожирение
- б) гипертония
- в) глаукома
- г) миопия первой степени

15. Сколько времени должна занимать дыхательная гимнастика

- а) не более 15 мин. в день
- б) не более 17 мин в день
- в) не более 20 мин. в день
- г) не более 25 мин. в день

16. Продолжить предложение. Под влиянием умеренных физических нагрузок

- а) уменьшается количество эритроцитов в крови
- б) совершенствуется сердечно-сосудистая система
- в) снижется работоспособность опорно-двигательного аппарата
- г) увеличивается вязкость крови

17. На занятиях физической культурой разновидностью страховки является

- а) поддержка
- б) подталкивание
- в) фиксация
- г) все варианты ответа

18. Дополните предложение. Чем выше уровеньспособностей, тем легче занимающий овладевает приемами самостраховки.

- а) скоростных
- б) силовых
- в) координационных
- г) пластичных

19. Прием разминание при выполнении массажа больше действует на:

- а) Кожу;
- б) Мышцы;
- в) Соединительную ткань;
- г) Надкостницу.

20. После приемов разминания следует выполнять приемы:

- а) Растирания;
- б) Вибрации;
- в) Легкого поглаживания;
- г) Глубокого поглаживания.

21. Самомассаж не противопоказан при следующих факторах

- а) новообразования;
- б) внутренние и внешние кровотечения;
- в) спазм мышц голени
- г) обильная пигментация

22. Укажите урочную форму занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня.

- а) утренняя гимнастика
- б) соревнования
- в) спортивно - тренировочные занятия в секциях
- г) физкультминутка

23. Олимпийские чемпионы и призеры по спортивной гимнастике.. Укажите лишнее

- а) Латынина Лариса
- б) Немов Алексей
- в) Виктор Ан
- г) Андрианов Николай

24. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами - ...

- а) кувырок
- б) шпагат
- в) мост
- г) сальто

25. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется ...

- а) Захват
- б) Хват
- в) Удержание
- г) Обхват

Ключи

1-а, 2-б, 3-в, 4-б, 5-б, 6-в, 7-в, 8-б, 9-а, 10-г, 11-а, 12-а, 13-б, 14- а, 15-а, 16-б, 17-г, 18-в, 19-б, 20-г, 21-г, 22-в, 23-в, 24-в, 25-б.

«2»- менее 50% правильно выполненных заданий,

«3» - за 60% правильно выполненных заданий,

«4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,

«5» - за 90 – 100% правильно выполненных

Урок № 33. Итоговая контрольная работа

1. Основная задача физического качества «гибкость»

- а) уменьшение амплитуды движений суставов
- б) увеличение амплитуды движений суставов
- в) профилактика остеопороза

г) совершенствование сердечно-сосудистой системы

2. Выберите лишнее утверждение. При выполнении упражнений на гибкость следует...

- а) Выполнять упражнения следует медленно, без резких движений и рывков.
- б) Выполнять упражнения следует быстро, с небольшими рывками.
- в) Растягивать мышцу следует до появления ощущения легкой болезненности.
- г) Тренироваться следует регулярно.

3. Укажите лишнее утверждение. Выполнять упражнения на растяжку возможно:..

- а) при наличии незалеченных переломов костей, вывихе суставов, растяжении связок;
- б) людям с проблемами сердечно-сосудистой системы, склонным к образованию тромбов
- в) людям, страдающим заболеваниями суставов, сопровождающихся процессами воспаления, особенно в стадии обострения;
- г) при спазмах мышц

4. Укажите упражнения для развития координационных способностей

- а) Челночный бег
- б) Спортивная ходьба
- в) Отжимание
- г) Прыжок в длину с места

5. Признаки неправильной осанки

- а) Положение головы и позвоночника прямое
- б) Положение ягодиц симметрично.
- в) Лопатки располагаются на разных уровнях
- г) Одинаковая длина

6. Рекомендуемый диапазон температур проведения занятий по физической культуре на лыжах зимой составляет

- а) не ниже – 20 градусов
- б) не ниже – 16 градусов
- в) не ниже – 18 градусов
- г) не ниже – 15 градусов

7. Укажите лишнее. Правила переноски лыжного инвентаря:

- а) лыжи и палки необходимо носить в вертикальном положении (палки острыми концами вниз).
- б) лыжи и палки необходимо носить в горизонтальном положении (палки острыми концами вперед),
- в) лыжи и палки необходимо носить врозь
- г) лыжи и палки запрещено носить в руках

8. Выбор способа подъёма в гору зависит от...

- а) крутизны склона;
- б) длины палок;
- в) длины лыж.
- г) от погодных условий

9. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?

- а) упором;
- б) переступанием;
- в) плугом.
- г) полуплугом

10. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?

- а) глубокий присед;
- б) умышленное падение на бок;
- в) выставление палок кольцами вперед.
- г) преодоление спуска плугом

11. Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?

- а) низкая;
- б) средняя;
- в) высокая.
- г) все варианты верны

12. Длина лыж при классическом ходе - ...

- а) Рост ученика
- б) Рост с вытянутой рукой
- в) Рост + размер обуви ученика
- г) До уровня глаз ученика

13. Поворот на параллельных лыжах легче сделать...

- а) На начальном этапе малой скорости
- б) На очень малой скорости
- в) На малой скорости
- г) На более высокой скорости

14. Что понимается под закаливанием

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- г) укрепление здоровья.

15. Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закалывающими процедурами?

- а) когда принимаются солнечные ванны надо использовать головной убор,
- б) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении,
- в) после занятий надо принять холодный душ.
- г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.

16. Какой из приведенных принципов закаливания является наиболее значимым

- а) Эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся (в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т. п.)
- б) Эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;
- в) Эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;
- г) Эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур.

17. Причины, по которым нарушается осанка:

- а) слабые мышцы тела
- б) неправильное питание
- в) рост человека
- г) окружающая среда

18. На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?

- а) на 2
- б) на 3

в) на 4

г) дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа.

19. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

а) дыхательная и сердечно-сосудистая

б) мышечная и нервная

в) выделительная и мышечная

г) дыхательная и мышечная

20. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?

а) красота движений

б) соответствие современному эталону (образцу)

в) эффективность решения двигательной задачи

г) правильность исполнения

21. Этот метод плавания предусматривает преодоление средних и длинных дистанций (400–1500 м и более) в умеренном темпе темпе

а) переменный,

б) равномерный

в) интервальный

г) игровой

22. . Этот метод плавания предусматривает чередование быстрого и медленного плавания (игру скоростей) на средних и длинных дистанциях.

а) переменный,

б) равномерный

в) интервальный

г) игровой

23. С чего начинается процесс обучения в баскетболе

а) ловля и передача мяча

б) ведение мяча

в) штрафной бросок

г) разучивание баскетбольных комбинаций

24. Мяч считается забитым в ворота, а так же вышедшим за пределы поля если он:

а) Больше чем на половину пересечет боковую линию или линию ворот

б) Полностью пересечет боковую линию или линию ворот.

в) Коснется боковой линии или линии ворот

г) Будет находится частично на боковой линии или линии ворот и частично за пределами поля.

25. Что не входит в основной перечень тестов для определения физического развития футболиста

а) Бег на 30 метров

б) Челночный бег

в) Подтягивание

г) Прыжок в длину с места

Ключи

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

«2»- менее 50% правильно выполненных заданий,

«3» - за 60% правильно выполненных заданий,

«4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,

«5» - за 90 – 100% правильно выполненных

Контрольно-измерительные материалы
12 класс

Урок № 2. Входная контрольная работа

8. При подаче этой команды, бегун упирает ноги в колодки, сзади стоящая нога опускается на колено, кисти с вытянутыми пальцами располагаются на линии старта, на ширине плеч, руки выпрямлены, спина прямая, голова слегка опущена

- а) Внимание
- б) На старт
- в) Встать по дорожкам
- г) Снять тренировочные костюмы

9. Сколько частей дистанции условно выделяют в беге на короткие дистанции

- а) 1
- б) 3
- в) 2
- г) 4

10. В состав средств при обучении техники бега не входят:

- а) бег с высоким подниманием бедра, переходящий в обычный бег
- б) бег с захлестыванием голени, переходящий в обычный бег
- в) «Колесо», переходящее в обычный бег
- г) бег с крестным шагом, переходящее в обычный бег

4. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

- а) ходьбу и бег;
- б) многоборье.
- в) прыжки и метания;
- г) опорные прыжки;

5. С чего начинается бег на короткие дистанции?

- а) с низкого старта;
- б) с хода;
- в) с высокого старта;
- г) с опорой на одну руку.

6. Атлетическая гимнастика — это...

- а) Способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- б) Средство и метод развития умственной работоспособности
- в) Средство развития ловкости
- г) Средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

7. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом на пологом спуске является...

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

8. В какую часть урока можно включать строевые упражнения?

- а) Подготовительная

- б) Основная
- в) Заключительная
- г) Во все

9. В течении какого времени атакующая команда в баскетболе должна перевести мяч в зону соперника :

- а) 22 секунды
- б) 24 секунд..
- в) 30 секунды.
- г) 26 секунд

10. В баскетболе состав команды равняется...

- а) 6
- б) 4
- в) 5
- г) 12

11. В волейболе игрок, находящийся в 6 зоне при переходе перемещается в зону...

- а) вторую
- б) пятую
- в) первую
- г) третью

12. Какова высота волейбольной сетки у мужчин?

- а) 2.24 м
- б) 2.40 м
- в) 2.43 м
- г) 2.38 м

13. Укажите размеры баскетбольной площадки

- а) 20x13 м
- б) 25x15 м
- в) 23x17м
- г) 21x13м

14. Кто такой форвард?

- а) Нападающий игрок
- б) Игрок в защите
- в) Вратарь
- г) Запасной игрок

15. Какой по счёту чемпионат мира по футболу 2018?

- а) 21-й чемпионат мира по футболу ФИФА
- б) 18-й чемпионат мира по футболу ФИФА
- в) 17-й чемпионат мира по футболу ФИФА
- г) 19-й чемпионат мира по футболу ФИФА

16. Кто такой голкипер?

- а) Вратарь
- б) Нападающий
- в) Защитник
- г) Полузащитник

17. Расстояние между правой и левой оконечности строя называется...

- а) фланг
- б) шеренга

- в) интервал
- г) строй

18. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется...

- а) поворот
- б) строевой шаг
- в) поворот
- г) команда «Смирно»

19. Изменение строя или размещения занимающихся называется...

- а) перестроение
- б) размыкание
- в) смыкание
- г) колонна

20. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову называется...

- а) переворот
- б) кувырок
- в) пережат
- г) оборот

21. Выберите стиль, который не используется в спортивном плавании.

- а) кроль
- б) брасс
- в) треджен
- г) на спине

22. Самый быстрый из спортивного плавания является...

- а) кроль
- б) брасс
- в) баттерфляй
- г) кроль на спине

23. Каким стилем плавания в комбинированной эстафете 4*100 м плывут на первом этапе?

- а) кроль
- б) брасс
- в) баттерфляй
- г) кроль на спине

24. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры называется...

- а) курбет
- б) стойка голова в голову
- в) равновесие спиной
- г) пирамида

25. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike, gymnazo*, обозначающего...

- а) усиливаю
- б) обнаженный
- в) пластичный
- г) упражняю

Ключи

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

- «2»- менее 50% правильно выполненных заданий,
«3» - за 60% правильно выполненных заданий,
«4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,
«5» - за 90 – 100% правильно выполненных

Урок №16. Контрольная работа за I полугодие

1.....это социально-детерминированная область общей культуры человека,представляющая собой качественное,системное,динамичное состояние.

- а) физическая культура
- б) физическая культура личности
- в) физическое совершенствование
- г) физическая подготовленность

2.это педагогический процесс, направленный на формирование здорового,физически и духовно совершенного,морально стойкого подрастающего поколения,укрепление здоровья, повышение работоспособности,творческого долголетия и продолжение жизни человека.

- а) физическая культура
- б) физическая культура личности
- в) физическое совершенствование
- г) физическая подготовленность

3. К пассивному отдыху относится..

- а) занятия физической культурой
- б) сон
- в) утренняя гимнастика
- г) ходьба по пересеченной местности в умеренном темпе

4. К активному отдыху не относится..

- а) езда на велосипеде
- б) сон
- в) утренняя гимнастика
- г) ходьба по пересеченной местности в умеренном темпе

5. Признаками переутомления не являются...

- а) снижение дееспособности
- б) расстройство сна
- в) увеличение показателей физической работоспособности
- г) не стабильное эмоциональное состояние

6. К внешним признакам утомления не относят...

- а) цвет кожи
- б) потливость
- в) увеличение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя
- г) мимика

7. К внутренним признакам утомления относят...

- а) цвет кожи
- б) потливость
- в) увеличение показателей артериального давления
- г) мимика

8. Узнать максимальную допустимую частоту сердечных сокращений можно по формуле:

- а) 200 минус возраст

- б) 220 минус возраст
- в) 230 минус возраст
- г) 190 минус возраст

9. Человеку в возрасте 20 лет, чтоб достичь умеренного тренировочного эффекта нужно придерживаться следующих показателей пульса:

- а) 120 уд\ мин.
- б) 130 уд\ мин.
- в) 140 уд\ мин.
- г) 160 уд\ мин.

10. Тактическая подготовка легкоатлета зависит от:

- а) высокая степень тренированности, основанная на хорошей общефизической подготовке спортсмена
- б) сильно развитое чувство темпа бега
- в) знание своих возможностей и заранее продуманное распределение времени прохождения всей дистанции и ее отдельных отрезков — график бег
- г) все выше перечисленное

11. Правила самостоятельных занятий легкой атлетикой не включают...

- а) проведение разминка
- б) использование спортивных снарядов с большой массой тела
- в) контроль техники бега
- г) контроль за состоянием и самочувствием

12. Это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники бега

- а) координация
- б) сила
- в) быстрота
- г) гибкость

13. Это способность человека продолжительное время противостоять утомлению

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

14. Это такая разновидность упражнений, которые не только в полной мере нагружают целевую группу мышц, но и вовлекают в работу большое число дополнительных мышц.

- а) базовые упражнения
- б) изолирующие упражнения
- в) гимнастические упражнения
- г) игровые

15. Это такая разновидность упражнений, которые включают в работу только одну мышцу и движение выполняет только один сустав, так называемые односуставные упражнения, остальные неподвижны

- а) базовые упражнения
- б) изолирующие упражнения
- в) гимнастические упражнения
- г) игровые

16. Нормативный результат в беге на 100 метров для юношей в возрасте 17 лет на оценку «отлично» составляет...

- а) 13.8 сек.

- б) 14.6 сек.
- в) 13.5 сек.
- г) 13.5 сек.

17. Главной причиной нарушения осанки является...

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

18. Придерживаясь какого принципа нужно придерживаться выполняя упражнения утренней гимнастики?

- а) упражнения выполнять частями тела в направлении «сверху-вниз»
- б) упражнения выполнять частями тела в направлении «снизу-вверх»
- в) упражнения выполнять частями тела в направлении: туловище-голова-ноги-руки
- г) упражнения выполнять частями тела в направлении: руки-ноги-туловище-голова

19. Факторы, влияющие на развитие координационных способностей. Выберите лишнее

- а) точность анализа своих движений
- б) сложность двигательного задания
- в) не решительность
- г) деятельность различных анализаторов, в том числе и двигательных

20. Статическое равновесие позволяют совершенствовать следующие приемы: Выберите лишнее

- а) уменьшение времени сохранения заданной позы
- б) уменьшение площади опоры
- в) исключение зрительного анализатора
- г) деятельность различных анализаторов, в том числе и двигательных

21. Победительницей XXVIII Олимпийских игр 2004 г. в Афинах в индивидуальном многоборье по художественной гимнастике стала российская спортсменка...

- а) Светлана Хоркина
- б) Алина Кабаева
- в) Евгения Канаева
- г) Ляйсан Утяшева

22. Атлетическая гимнастика подразделяется на виды: Укажите лишнее

- а) армрестлинг
- б) бодибилдинг
- в) пауэрлифтинг
- г) тяжелая атлетика

23. К субъективным показателям самоконтроля не относится:

- а) частота сердечных сокращений
- б) самочувствие
- в) настроение
- г) аппетит

24. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- а) способствующие повышению быстроты движений;
- б) способствующие снижению веса тела;
- в) объединенные в форме круговой тренировки;
- г) способствующие увеличению мышечной массы

25. «Сутуловатость» - это нарушение осанки характеризующееся..

- а) увеличение грудного лордоза в верхних отделах позвоночника

- б) увеличение грудного кифоза в верхних отделах при сглаживании поясничного лордоза;
- в) увеличение шейного кифоза в верхних отделах при сглаживании грудного лордоза;
- г) увеличение поясничного лордоза в нижних отделах позвоночника

Ключи

1-б, 2-а, 3-б, 4-б, 5-в, 6-в, 7-в, 8-б, 9-в, 10-г, 11-б, 12-в, 13-г, 14-а, 15-б, 16-а, 17-а, 18-а, 19-в, 20-а, 21-б, 22-г, 23-а, 24-б, 25-б«2»-

менее 50% правильно выполненных заданий,

«3» - за 60% правильно выполненных заданий,

«4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,

«5» - за 90 – 100% правильно выполненных

Урок № 33. Итоговая контрольная работа

1. Термин «физическая культура» появился...

- а) в 17 веке
- б) в 18 веке
- в) в 19 веке
- г) в 20 веке

2. В какой стране впервые ввели термин «физическая культура»?

- а) в Англии
- б) в Германии
- в) во Франции
- г) в Италии

3.-это процесс, содействующий успеху в конкретном виде спорта

- а) физическая подготовка
- б) общая физическая подготовка
- в) специальная физическая подготовка
- г) физическая работоспособность

4.-это процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания.

- а) физическая подготовка
- б) общая физическая подготовка
- в) специальная физическая подготовка
- г) физическое развитие

5. По каким показателям определяют физическое развитие?

- а) рост
- б) вес
- в) окружность грудной клетки
- г) все варианты ответа

6. ...-это исторически обусловленный уровень физического развития физической подготовленности и высокая степень здоровья

- а) физическое совершенствование
- б) общая физическая подготовка
- в) специальная физическая подготовка
- г) физическое развитие

7. ...- это способность легкоатлета выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения

- а) быстрота
- б) общая выносливость

- в) специальная выносливость
- г) гибкость

8. Упражнение на развитие прыгучести у легкоатлетов...

- а) челночный бег
- б) отжимание
- в) приседания
- г) многоскоки

9. Наиболее целесообразно занятие по легкой атлетике после разминки начинать с упражнений на:

- а) упражнения для обучения технике и совершенствования
- б) силу
- в) выносливость
- г) быстроту

10. Нормативный результат в прыжке в длину с разбега для юношей в возрасте 17 лет на оценку «отлично» составляет...

- а) 4.6 м
- б) 4.2 м
- в) 4.7 м
- г) 4.3 м

11. Нормативный результат в беге на 1000 метров для юношей в возрасте 17 лет на оценку «отлично» составляет...

- а) 4.25 мин
- б) 3.35 мин
- в) 3.20 мин
- г) 3.00 мин

12. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...

- а) подводящими;
- б) корректирующими;
- в) имитационными;
- г) общеразвивающими.

13. Средства координационной направленности рекомендуется включать...

- а) в подготовительную часть занятия
- б) в основную часть занятия
- в) в заключительную часть занятия
- г) во все части занятия

14. Какие упражнения не направлены на развитие координационных способностей?

- а) бег спиной вперед
- б) бег с крестным шагом
- в) прыжки в длину с места
- г) ходьба на носках

15. ...-это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило: без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемой современной музыкой.

- а) утренняя гимнастика
- б) разминка
- в) ритмическая гимнастика
- г) пилатес

16. Упражнения ритмической гимнастики тренируют

- а) силу
- б) выносливость
- в) гибкость
- г) все варианты ответа

17. Победительницей XXIX Олимпийских игр 2008 г. в Пекине в индивидуальном многоборье по художественной гимнастике стала российская спортсменка:

- а) Светлана Хоркина
- б) Алина Кабаева
- в) Евгения Канаева
- г) Ляйсан Утяшева

18. Первая зона интенсивности при занятии лыжными гонками характеризуется следующими показателями ЧСС:

- а) 110-130 уд/мин
- б) 130-150 уд/мин
- в) 120-140 уд/мин
- г) 140-160 уд/мин

19. Четвертая зона интенсивности при занятии лыжными гонками характеризуется следующими показателями ЧСС:

- а) 110-130 уд/мин
- б) 130-150 уд/мин
- в) 150-160 уд/мин
- г) 160-180 уд/мин

20. Предельная зона интенсивность при занятии лыжными гонками характеризуется следующими показателями ЧСС:

- а) 110-130 уд/мин
- б) 130-150 уд/мин
- в) 150-160 уд/мин
- г) 180 и более уд/мин

21. ..-это сознательная, активная деятельность занимающегося, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

- а) спортивная игра
- б) подвижная игра
- в) игра на внимание
- г) игра на скорость

22. Спортивные игры подразделяются на.. Выбрать лишнее

- а) командные
- б) переходные
- в) некомандные
- г) все варианты верны

23. Это своеобразный вариант баскетбола, на улице

- а) Стритбол
- б) Регби
- в) Бейсбол
- г) Пинпонг

24. Волейболист с данным амплуа формирует взаимосвязь между всеми членами команды, наигрывает различные комбинации.

- а) доигровщик

- б) диагональный
- в) связующий
- г) либеро

25. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти?

- а) в 12 метрах от ворот
- б) в 9 метрах от ворот
- в) в 6 метрах от ворот
- г) в 5 метрах от ворот

Ключи

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

- «2»- менее 50% правильно выполненных заданий,
- «3» - за 60% правильно выполненных заданий,
- «4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,
- «5» - за 90 – 100% правильно выполненных

