

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД»
с. Чухлэм



Утверждаю:
Директор: Ломанова Пономаревская М.Н./
Приказ № 112/11 от «09» 09 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

среднее общее образование
срок реализации – 2 года

Составитель: учитель физической культуры
Сажина Мария Васильевна.

Чухлэм
2021 год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД»
с. Чухлэм

Утверждаю:
Директор: _____/Пономаревская М.Н./
Приказ № _____ от «__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

среднее общее образование
срок реализации – 2 года

Составитель: учитель физической культуры
Сажина Мария Васильевна.

Чухлэм
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613) с учётом:
2. примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з);
3. учебного плана Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа-детский сад» с.Чухлэм на уровне среднего общего образования.

Образовательная область

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Место учебного предмета в учебном плане школы

Учебный план предусматривает обязательное изучение физической культуры в объеме 173 часов: в 10 классе — 105 ч., в 11 классе – 68 ч.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

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

В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

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

Цель и задачи изучения предмета.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования 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.

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

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
3. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
4. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
5. формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
6. формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
7. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
8. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
9. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
10. закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Основные принципы

1. Научная обоснованность содержания;
2. Доступность;
3. Строгая индивидуализация нагрузки;
4. Системность знаний и умений;
5. Прикладная направленность;
6. Принцип интеграции знаний;
7. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций.

Этнокультурное содержание включает в себя знакомство с коми национальными играми и состязаниями, знакомит с особенностями жизни, культуры народов Коми через изучение традиций и обычаев этноса. Народные игры способствуют формированию гармонично развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство. Коми национальные игры и состязания способствуют передаче от старшего поколения младшему накопленного предками в течение веков бесценного положительного опыта.

При распределении часов на изучение предмета учитывалось, что 20% от их общего количества отводится на реализацию этнокультурного содержания (лыжная подготовка).

Отличительные особенности рабочей программы.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено дидактической единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

В вариативную часть данной программы включен раздел «Бадминтон».

В связи с отсутствием необходимой материально - технической базы тема «Плавание» изучается теоретически.

Преемственность содержания рабочей программы.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» сохраняет единое образовательное пространство и преемственность в задачах между уровнями образования.

Учебник «Физическая культура. 10-11 классы» /В.И.Лях/ входит в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1. российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
2. 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 традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
3. готовность к служению Отечеству, его защите;
4. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
5. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
6. толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
7. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
8. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
9. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
11. принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
12. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
13. осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
14. сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
15. ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3. владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
5. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
6. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
7. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
8. владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры используются следующие технологии обучения:

1. Здоровьесберегающая технология
2. Игровая технология
3. Информационно-коммуникационная технология
4. Технология уровневой дифференциации
5. Проектная технология
6. Исследовательская технология
7. Соревновательная технология

Промежуточная аттестация по физической культуре состоит из двух частей: теоретической (тест по теории физической культуры) и практической: бег 100 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 сек, подтягивание или отжимание (по выбору учащегося). Теоретическую часть выполняют все учащиеся. Практическую часть выполняют учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки. Учащиеся, отнесенные к специальной группе здоровья, готовят сообщение по выбранной теме.

Текущий контроль осуществляется с помощью устных опросов, проектных работ, тестирований, собеседований, сдачи нормативов физической подготовленности и оценки техники владения двигательными действиями (умениями и навыками).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

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 само страховки.

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Вид программного материала | Класс | |
|----------|--|------------------|----|
| | | X | XI |
| 1. | Физическая культура и здоровый образ жизни | В процессе урока | |
| 2. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока | |
| 3. | Физическое совершенствование | 70 | 68 |
| 3.1 | <i>Гимнастика с элементами акробатики</i> | 16 | 16 |
| 3.2 | <i>Легкая атлетика</i> | 16 | 14 |
| 3.4 | <i>Спортивные игры</i> | | |
| | <i>баскетбол</i> | 7 | 7 |
| | <i>волейбол</i> | 7 | 7 |
| | <i>футбол</i> | 4 | 4 |
| | <i>бадминтон</i> | 4 | 4 |
| 3.5 | <i>Лыжная подготовка</i> | 16 | 16 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
10-11 КЛАСС**

| № | Наименование темы | Количество часов | Содержание | Основные виды учебной деятельности |
|---|---|-------------------|---|--|
| Физическая культура и здоровый образ жизни | | | | |
| 1. | Физическая культура и здоровый образ жизни | В процессе уроков | <p>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.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности,</p> | <p>Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими</p> |

| | | | | |
|--|--|-------------------|--|--|
| | | | <p>судейство.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</p> | <p>упражнениями;</p> <p>Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p>Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>Осуществлять судейство в избранном виде спорта.</p> |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 2. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе уроков | <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической</p> | <p>Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для</p> |

| | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--|---|---|
| | | | <p>деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> | <p>проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; Составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p> |
| Физическое совершенствование | | | | |
| 3. | Физическое совершенствование | <p>10 класс- 70 часов 11 класс- 68 часов</p> | <p>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.</p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p> | <p>Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>Практически использовать приемы защиты и самообороны;</p> <p>Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</p> <p>Выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.</p> |

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.*

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

| № п/п | Наименование объектов и средств материально- технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|----------|---|---------------------------|---|
| | | Основная школа | |
| 1 | Библиотечный фонд (книго-печатная продукция) | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре | Д | |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д | |
| 1.4 | Учебник по физической культуре «Физическая культура. 10-11 классы» В.И.Лях. | К | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Г | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
| 1.6 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 2 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | |
| | <i>Гимнастика</i> | | |
| 2.1 | Стенка гимнастическая | Г | |

| | | | |
|------|--|---|--|
| 2.2 | Бревно гимнастическое высокое | Г | |
| 2.3 | Козел гимнастический | Г | |
| 2.4 | Конь гимнастический | Г | |
| 2.5 | Перекладина гимнастическая | Г | |
| 2.6 | Брусья гимнастические параллельные | Г | |
| 2.7 | Канат для лазанья | Д | |
| 2.8 | | | |
| 2.9 | | | |
| 2.10 | | | |
| 2.11 | Маты гимнастические | Г | |
| 2.12 | | | |
| 2.13 | Мяч малый | Ф | |
| 2.14 | Скакалка гимнастическая | К | |
| 2.15 | | | |
| 2.16 | Обруч гимнастический | К | |
| 2.17 | Силовой тренажер | Д | |
| 2.18 | Тренажер «Беговая дорожка» | Г | |
| | <i>Легкая атлетика</i> | | |
| 2.19 | Планка для прыжков в высоту | Д | |
| 2.20 | Стойки для прыжков в высоту | Д | |
| 2.21 | Рулетка измерительная 10 м. | Д | |
| 2.22 | | | |
| | <i>Спортивные игры</i> | | |
| 2.23 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д | |
| 2.24 | Мячи баскетбольные | Ф | |
| 2.25 | Игровая форма с номераами | Г | |
| 2.26 | Стойки волейбольные универсальные | Д | |
| 2.27 | Сетка волейбольная | Д | |

| | | | |
|----------|---|---|--|
| 2.28 | Мячи волейбольные | Ф | |
| 2.29 | Ворота для мини-футбола | Д | |
| 2.30 | Мячи футбольные | Ф | |
| 2.31 | Насос для накачивания мячей | Д | |
| 2.32 | | | |
| 3 | Средства доврачебной помощи | | |
| 3.1 | Аптечка медицинская | Д | |
| 4 | Спортивные залы (кабинеты) | | |
| 4.1 | Спортивный зал | | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 4.2 | | | |
| 4.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | | Включает в себя стеллажи и стойки для хранения лыж |
| 5 | Пришкольная площадка | | |
| 5.1 | | | |
| 5.2 | | | |
| 5.3 | Площадка игровая баскетбольная | Д | |
| 5.4 | | | |
| 5.5 | Лыжная трасса | Д | С небольшими пологими склонами |

**Приложение
к рабочей программе
по предмету «Физическая культура»**

Контрольно-измерительные материалы по учебному предмету «Физическая культура»

Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по физической культуре

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 10 классе.

Спецификация

1. Назначение КИМ.

КИМ позволяет оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической культуре учащихся 10 класса. КИМ предназначены для итогового контроля достижения планируемых предметных и метапредметных результатов.

2. Нормативно - правовая база.

Содержание итоговой работы определяет Федеральный компонент государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 (ред. от 31.01.2012) «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»), содержание работ соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 31.12.2015)).

3. Характеристика структуры и содержания работы.

Итоговая работа состоит из двух частей: теоретической и практической. Теоретическую часть выполняют все учащиеся. Практическую часть выполняют учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки. Учащиеся, отнесенные к специальной группе здоровья, готовят реферат или презентацию по выбранной теме.

1. Теоретическая

часть содержит задания трёх видов:

- в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения;
- в открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание;
- задания на соответствие с выбором правильной пары;
- в последнем задании следует дать развёрнутый ответ (схематически изобразить спортивную игру, указать стороны площадки, описать правила игры). Максимальный балл за теоретическую часть работы равен – 34 балла.

2. Практическая часть, состоит из 4 тестов-упражнений:

- бег 100 м (сек)
- подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (количество раз) или сгибание – разгибание рук в упоре лежа (количество раз)
- поднимание туловища за 30 сек. (количество раз)
- прыжок в длину с места (см)

Распределение заданий теоретической работы по ее частям с учетом максимального первичного балла за выполнение каждого вида работы дается в таблице 1.

Таблица 1. Распределение заданий по частям работы

| № | Часть работы | Тип заданий | Количество заданий | Максимальный первичный балл | Процент максимального первичного балла для каждой части |
|---|--------------|------------------|--------------------|-----------------------------|---|
| 1 | Теория | в закрытой форме | 18 | 18 | 53 % |
| | | в открытой форме | 4 | 8 | 23 % |
| | | на соответствие | 3 | 5 | 15 % |
| | | описание игры | 1 | 3 | 9 % |
| | | Итого | 26 | 34 | 100% |

4. Проверяемые элементы содержания.

1. Теоретическая часть:
 - История физической культуры.
 - Основные понятия физической культуры.
 - Физическая культура человека.
 - Способы двигательной деятельности.
 - Физическое совершенство.
2. Практическая часть (физические качества):
 - скоростные качества
 - силовые качества
 - скоростная выносливость
 - скоростно-силовые качества

5. Проверяемые умения.

Содержание и структура КИМ дают возможность достаточно полно проверить комплекс необходимых умений по предмету, а именно:

- уметь рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- уметь характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, иметь представление о содержании и правилах соревнований;
- уметь характеризовать Олимпийские игры, цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- уметь характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- уметь определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- уметь характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- уметь руководствоваться правилами поведения и техники безопасности во время занятий физическими упражнениями, правильного выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и от погодных условий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- уметь организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями.
- уметь оценить эффективность занятий физическими упражнениями.
- уметь характеризовать виды спорта, их технические действия и приёмы, знать правила соревнований и осуществлять судейство.
- уметь правильно выполнять двигательное действие с максимальным результатом.

6. Распределение заданий теоретической части КИМ по проверяемым умениям и видам деятельности.

Таблица 2. Распределение заданий итоговой работы по проверяемым умениям и видам деятельности.

| № | Содержательные разделы | Число заданий | Проверяемые умения и вид деятельности |
|---|---------------------------------------|---------------|---|
| 1 | Теоретическая часть | 25 | |
| | История физической культуры. | 4 | <p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе.</p> <p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, иметь представление о содержании и правилах соревнований.</p> <p>Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p> <p>Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.</p> |
| | Основные понятия физической культуры. | 6 | <p>Определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.</p> |
| | Физическая культура человека. | 3 | <p>Руководствоваться правилами поведения и техники безопасности во время занятий физическими упражнениями, правильного выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и от погодных условий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.</p> |
| | Способы двигательной деятельности. | 4 | <p>Организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p> <p>Оценить эффективность занятий физическими упражнениями.</p> |
| | Физическое | 8 | <p>Характеризовать виды спорта, их технические действия и</p> |

| | | | |
|---|--------------------|---|--|
| | совершенство. | | приёмы, знать правила соревнований и осуществлять судейство. |
| 2 | Практическая часть | 4 | Выполнять двигательное действие с максимальным результатом. |

7. Распределение заданий КИМ по уровням сложности.

Таблица 3. Распределение заданий теоретической части работы по уровням сложности.

| Уровень сложности заданий | Нумерация вопросов в теоретической части | Всего вопросов |
|---------------------------|--|----------------|
| Базовый | 3,5,6,7,8,9,11,12,14,15,16,18,19,20,21,22,23,24. | 18 |
| Повышенный | 1,2,4,10,13,17,25,26. | 8 |

8. Необходимое количество вариантов КИМ.

Тестовая работа теоретической части представлена в двух вариантах.

9. Время выполнения и условия проведения работы.

Время выполнения теоретической части работы – 45 минут (1 урок). Теоретическая часть проводится в кабинете. Для проведения теоретической части необходимо иметь: тест, бланк ответов, черновик, ручку.

Практическая часть проводится в спортивном зале. Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток.

10. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

Итоговая оценка за промежуточную аттестацию выставляется как среднее арифметическое 5 видов-испытаний: теоретической части и 4 практических тестов-упражнений.

1. Оценивание теоретической части.

Каждый правильный ответ заданий в закрытой форме оценивается в 1 балл, в открытой форме – 2 балла, в вопросах на соответствие – 0,5 балла за каждую правильную пару. За верное выполнение задания с развернутым ответом учащийся получает от 1 до 3 баллов: 1балл – нарисована схема игровой площадки; 1 балл – указаны стороны игровой площадки; 1 балл – описаны правила предложенного варианта спортивной игры. Максимальное количество составляет 34 балла.

Таблица 4. Зависимость оценки от процента выполнения задания.

| Процент выполнения | Оценка |
|--------------------|--------|
| 90%-100% | «5» |
| 70%-89% | «4» |
| 40%-69% | «3» |
| Менее 40% | «2» |

Таблица 5. Ответы теоретической части промежуточной аттестации.

| 1 вариант | | | | | | | | | |
|-----------|----------|---|---------------|----|----------|----|----------|----|----------|
| 1 | В | 6 | соскок | 11 | В | 16 | Б | 21 | Б |
| 2 | А | 7 | упор | 12 | Б | 17 | Б | 22 | Б |

| | | | | | | | | | |
|---|----------|----|------------------------------|----|----------|----|----------------------------|----|-----------------------------------|
| 3 | В | 8 | физические упражнения | 13 | Б | 18 | В | 23 | Б |
| 4 | А | 9 | закаливание | 14 | Б | 19 | 1 – Б, 2 – В, 3 – А | 24 | Г |
| 5 | А | 10 | 1 – Б, 2 – А, 3 – В | 15 | Б | 20 | А | 25 | 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б |

2 вариант

| | | | | | | | | | |
|---|----------|----|------------------------------|----|----------|----|----------------------------|----|-----------------------------------|
| 1 | Б | 6 | соскок | 11 | Г | 16 | В | 21 | А |
| 2 | Б | 7 | упор | 12 | Г | 17 | В | 22 | А |
| 3 | Г | 8 | физические упражнения | 13 | А | 18 | Б | 23 | Б |
| 4 | В | 9 | закаливание | 14 | В | 19 | 1 – В, 2 – Б, 3 – А | 24 | А |
| 5 | В | 10 | 1 – А, 2 – В, 3 – Б | 15 | Г | 20 | В | 25 | 1 – В, 2 – Г, 3 – А, 4 – Б |

2. Оценивание практической части.

Таблица 6. Нормативы тестов-упражнений.

| № | упражнение | мальчики | | | девочки | | |
|---|---|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | бег 100 м (сек) | 14,5 и ниже | 14,4-15,4 | 15,5 и выше | 16,5 и ниже | 16,6-17,7 | 17,8 и выше |
| 2 | подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д) (кол-во раз) или | 12 и выше | 7-11 | 6 и ниже | - | - | - |
| | сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 35 и выше | 26-34 | 25 и ниже | 19 и выше | 11-18 | 10 и ниже |
| 3 | поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 28 и выше | 21-27 | 20 и ниже | 24 и выше | 19-23 | 18 и ниже |
| 4 | прыжок в длину с места (см) | 230 и выше | 211-229 | 210 и ниже | 205 и выше | 161-204 | 160 и ниже |

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, готовят реферат или презентацию по выбранной теме.

3. Критерии оценивания презентаций Power Point (12 баллов)

- Количество слайдов 1-10 (каждый слайд - 0,1 б);
- Наличие содержательной линии (1б);
- Соответствие содержания цели (1б);
- Грамотность текста (1б);
- Использование анимации к тексту и другим объектам(1б);
- Обоснованность анимации (1б);

- Использование гиперссылок (текстовых, графических, кнопок управления презентацией (16));
- Музыка (16);
- Начитывание текста на микрофон (0,56);
- Использование рисунков (16);
- Наличие связанных Word и Excel таблиц (0,56);
- Макетирование презентации (единый стиль: цветовое оформление, шрифт ...) (16)
- Общее впечатление (эстетичность, увлекательность) (16).

Оценка «5» - 10-12 баллов

Оценка «4» - 8-9 баллов

Оценка «3» - 5-7 баллов

Оценка «2» - менее 5 баллов

4. Оценивание реферата.

Учащийся представляет реферат на рецензию не позднее указанного срока. Для устного выступления учащемуся достаточно 10-20 минут.

- Оценка «5» ставится, в случае если выполнены все требования к написанию и защите реферата. Обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
- Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
- Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
- Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Кодификатор элементов содержания по физической культуре в 10 классе.

| № | Код контролируемого элемента | Элементы содержания |
|----|------------------------------|---|
| 1. | | История физической культуры |
| | 1.1 | Олимпийские игры современности |
| | 1.2 | Участие России на Олимпийских играх |
| | 1.3 | Олимпийские чемпионы Республики Коми |
| | 1.4 | Виды спорта на летних Олимпийских играх |
| 2. | | Основные понятия физической культуры. |
| | 2.1 | Понятие о физической культуре |
| | 2.2 | Гимнастическая терминология |
| | 2.3 | Понятие о положении тела человека |
| | 2.4 | Понятие о физических упражнениях |
| | 2.5 | Понятие о закаливании |
| | 2.6 | Понятия в теории и методике физической культуры |
| 3. | | Физическая культура человека. |
| | 3.1 | Осанка человека |
| | 3.2 | Техника безопасности на уроках физической культуры |
| | 3.3 | Здоровье человека |
| 4. | | Способы двигательной деятельности. |
| | 4.1 | Самоконтроль функциональной подготовленности спортсмена |
| | 4.2 | Частота сердечных сокращений (пульс) человека |
| | 4.3 | Характеристика утомления |
| | 4.4 | Ортостатическая проба |
| 5. | | Физическое совершенство. |
| | 5.1 | Классификация видов спорта |
| | 5.2 | История возникновения спортивных игр |
| | 5.3 | Техника лыжных ходов |
| | 5.4 | Техника поворотов на лыжах |
| | 5.4 | Правила игры в волейболе |
| | 5.6 | Защитные действия волейболиста |
| | 5.7 | Правила игры в баскетболе |
| | 5.8 | Судейство |

**ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 10 КЛАССА**

1 ВАРИАНТ

- 1. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**
 - А. 1516 год в Германии;
 - Б. 1850 год в Англии;
 - В. 1896 год в Греции;
 - Г. 1869 год во Франции.

- 2. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?**
 - А. 1908 год в Лондоне;
 - Б. 1912 год в Стокгольме;
 - В. 1952 год в Хельсинки;
 - Г. 1928 год в Амстердаме.

- 3. Самый титулованный спортсмен Республики Коми:**
 - А. Николай Бажуков
 - Б. Василий Рочев
 - В. Раиса Сметанина
 - Г. Нина Рочева

- 4. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**
 - А. 42 км 195 м;
 - Б. 32 км 195 м;
 - В. 50 км 195 м;
 - Г. 45 км 195 м.

- 5. Под физической культурой понимается:**
 - А. часть культуры общества и человека;
 - Б. процесс развития физических способностей;
 - В. вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
 - Г. развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

- 6. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как ...**

- 7. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры, называется...**

- 8. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются...**

9. Приспособленность организма к неблагоприятным факторам внешней среды называется...

10. Сопоставьте понятия, используемые в теории и методике физической культуры, с их характеристиками. Ответ запишите в виде Цифра - Буква.

| Понятия | Характеристики |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. Физическое развитие | А. Педагогический процесс |
| 2. Физическое воспитание | Б. Биологический процесс |
| 3. Физическое совершенство | В. Состояние |

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А. скоростных упражнениях;
- Б. упражнениях «на гибкость»;
- В. силовых упражнениях;
- Г. упражнениях на «выносливость».

12. Что определяет техника безопасности?

- А. навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б. комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;
- В. правильное выполнение упражнений;
- Г. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

13. Деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных функций и способностей человека называется ...

- А. физической культурой
- Б. реабилитацией
- В. здоровым образом жизни
- Г. рекреацией

14. К показателям функциональной подготовленности, характеризующим физическое состояние, относятся ...

- А. Вес и рост;
- Б. Артериальное давление и частота сердечных сокращений;
- В. Время задержки дыхания и окружность грудной клетки;
- Г. Сила, выносливость, скорость.

15. Норма частоты сердечных сокращений в покое у здорового взрослого нетренированного человека:

- А. 58-60 уд/мин.;
- Б. 60-80 уд/мин.;
- В. 80-90 уд/мин.;
- Г. 90-100 уд/мин.

16. Чем характеризуется утомление:

- А. отказом от работы;

- Б. временным снижением работоспособности организма;
- В. повышенной ЧСС;
- Г. пониженной ЧСС.

17. Нормальной считается реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, если ...

- А. восстанавливается частота дыхания;
- Б. разность пульса в положении лёжа и стоя составляет не более 10–12 уд/мин;
- В. присутствует желание выполнять физические упражнения;
- Г. увеличивается показатель ЖЕЛ.

18. К циклическим видам спорта относятся...:

- А. борьба, бокс, фехтование;
- Б. баскетбол, волейбол, футбол;
- В. ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г. метание мяча, диска, молота.

19. Сопоставьте виды спорта и страны, в которых зародилась игра. Ответ запишите в виде Цифра - Буква.

| Вид спорта | Страна |
|--------------|-----------|
| 1. баскетбол | А. Канада |
| 2. футбол | Б. США |
| 3. хоккей | В. Англия |

20. Основой техники попеременного двухшажного хода является...

- А. широкий скользящий шаг
- Б. попеременная работа палками
- В. сильное отталкивание ногой

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

- А. упором
- Б. переступанием
- В. плугом

22. В течение какого времени в волейболе игрок должен выполнить подачу после свистка судьи?

- А. 5 сек;
- Б. 8 сек;
- В. 10 сек;
- Г. 12 сек

23. Можно ли выполнять блокирование подачи соперника?

- А. да;
- Б. нет;
- В. разрешается только связующему.

24. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИФА:

- А) 7;

- Б) 3;
- В) 6;
- Г) 5.

25. Сопоставьте жесты судьи и в баскетболе. Ответ запишите в виде Цифра - Буква.

| | |
|---|---|
| 1. Новый отсчёт 24-х или 14-ти секунд | <p>А. быстрое разведение рук</p>  |
| 2. Отмена попадания или игрового действия | <p>Б. Указание пальцем</p>  |
| 3. Замена | <p>В. Вращение пальцем</p>  |
| 4. Возвращение мяча в тыловую зону | <p>Г. Руки скрещены перед грудью</p>  |

26. Нарисуй схему площадки для спортивной игры «Баскетбол», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.

**ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 10 КЛАССА**

2 ВАРИАНТ

1. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А. 1516 год в Германии;
- Б. 1896 год в Греции;
- В. 1850 год в Англии;
- Г. 1869 год во Франции.

2. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- А. 1928 год в Амстердаме;
- Б. 1908 год в Лондоне;
- В. 1912 год в Стокгольме;
- Г. 1952 год в Хельсинки.

3. Самый титулованный спортсмен Республики Коми:

- А. Василий Рочев
- Б. Нина Рочева
- В. Николай Бажуков
- Г. Раиса Сметанина

4. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- А. 32 км 195 м;
- Б. 50 км 195 м;
- В. 42 км 195 м;
- Г. 45 км 195 м.

5. Под физической культурой понимается:

- А. вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Б. процесс развития физических способностей;
- В. часть культуры общества и человека;
- Г. развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

6. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как ...

7. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры, называется...

8. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются...

9. Приспособленность организма к неблагоприятным факторам внешней среды называется...

10. Сопоставьте понятия, используемые в теории и методике физической культуры, с их характеристиками. Ответ запишите в виде Цифра - Буква.

| Понятия | Характеристики |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. Физическое развитие | А. Состояние |
| 2. Физическое воспитание | Б. Биологический процесс |
| 3. Физическое совершенство | В. Педагогический процесс |

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при...

- А. упражнениях «на гибкость»;
- Б. упражнениях на «выносливость»;
- В. скоростных упражнениях;
- Г. силовых упражнениях.

12. Что определяет техника безопасности?

- А. навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б. правильное выполнение упражнений;
- В. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями;
- Г. комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи.

13. Деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных функций и способностей человека называется ...

- А. реабилитацией
- Б. физической культурой
- В. здоровым образом жизни
- Г. рекреацией

14. К показателям функциональной подготовленности, характеризующим физическое состояние, относятся ...

- А. Вес и рост;
- Б. Время задержки дыхания и окружность грудной клетки;
- В. Артериальное давление и частота сердечных сокращений;
- Г. Сила, выносливость, скорость.

15. Норма частоты сердечных сокращений в покое у здорового взрослого нетренированного человека:

- А. 80-90 уд/мин.;
- Б. 58-60 уд/мин.;
- В. 90-100 уд/мин.;
- Г. 60-80 уд/мин.

16. Чем характеризуется утомление:

- А. отказом от работы;
- Б. повышенной ЧСС;
- В. временным снижением работоспособности организма;
- Г. пониженной ЧСС.

17. Нормальной считается реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, если ...

- А. увеличивается показатель ЖЕЛ;
- Б. восстанавливается частота дыхания;
- В. разность пульса в положении лёжа и стоя составляет не более 10–12 уд/мин;
- Г. присутствует желание выполнять физические упражнения.

18. К циклическим видам спорта относятся...:

- А. баскетбол, волейбол, футбол;
- Б. ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- В. борьба, бокс, фехтование;
- Г. метание мяча, диска, молота.

19. Сопоставьте виды спорта и страны, в которых зародилась игра. Ответ запишите в виде Цифра - Буква.

| Вид спорта | Страна |
|--------------|-----------|
| 1. футбол | А. Канада |
| 2. баскетбол | Б. США |
| 3. хоккей | В. Англия |

20. Основой техники попеременного двухшажного хода является...

- А. попеременная работа палками
- Б. сильное отталкивание ногой
- В. широкий скользящий шаг

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

- А. переступанием
- Б. упором
- В. плугом

22. В течение какого времени в волейболе игрок должен выполнить подачу после свистка судьи?

- А. 8 сек;
- Б. 12 сек
- В. 5 сек;
- Г. 10 сек;

23. Можно ли выполнять блокирование подачи соперника?

- А. разрешается только связующему;
- Б. нет;
- В. да.

24. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по

правилам ФИБА:

- А. 6
- Б. 3
- В. 7
- Г. 5

25. Сопоставьте жесты судьи и в баскетболе.

Ответ запишите в виде Цифра - Буква.

| | |
|---|---|
| 1. Новый отсчёт 24-х или 14-ти секунд |  А. быстрое разведение рук |
| 2. Замена |  Б. Указание пальцем |
| 3. Отмена попадания или игрового действия |  В. Вращение пальцем |
| 4. Возвращение мяча в тыловую зону |  Г. Руки скрещены перед грудью |

26. Нарисуй схему площадки для спортивной игры «Баскетбол», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.

Бланк ответов

Фамилия Имя _____ **Класс** _____ **Вариант** _____

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

Нарисуй схему площадки для спортивной игры «Баскетбол», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.

Количество баллов _____

Оценка _____

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 11 классе.

Спецификация

1. Назначение КИМ.

КИМ позволяет оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической культуре учащихся 11 класса. КИМ предназначены для итогового контроля достижения планируемых предметных и метапредметных результатов.

2. Нормативно - правовая база.

Содержание итоговой работы определяет Федеральный компонент государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 №1089 (ред. от 31.01.2012) «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»), Содержание работ соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 31.12.2015)).

3. Характеристика структуры и содержания работы.

Итоговая работа состоит из двух частей: теоретической и практической. Теоретическую часть выполняют все учащиеся. Практическую часть выполняют учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки. Учащиеся, отнесенные к специальной группе здоровья, готовят реферат или презентацию по выбранной теме.

1. Теоретическая часть содержит задания трёх видов:
 - в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения;
 - в открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание;
 - задания на соответствие с выбором правильной пары;
 - в последнем задании следует дать развёрнутый ответ (схематически изобразить спортивную игру, указать стороны площадки, описать правила игры). Максимальный балл за теоретическую часть работы равен – 34 балла.
2. Практическая часть, состоит из 4 тестов-упражнений:
 - бег 100 м (сек)
 - подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (количество раз) или сгибание – разгибание рук в упоре лежа (количество раз)
 - поднимание туловища за 30 сек. (количество раз)
 - прыжок в длину с места (см)

Распределение заданий теоретической работы по ее частям с учетом максимального первичного балла за выполнение каждого вида работы дается в таблице 1.

Таблица 1. Распределение заданий по частям работы

| № | Часть работы | Тип заданий | Количество заданий | Максимальный первичный балл | Процент максимального первичного балла для каждой части |
|---|--------------|------------------|--------------------|-----------------------------|---|
| 1 | Теория | в закрытой форме | 19 | 19 | 56 % |
| | | в открытой форме | 3 | 6 | 17,5 % |
| | | на соответствие | 3 | 6 | 17,5 % |
| | | описание игры | 1 | 3 | 9 % |
| | | Итого | 26 | 34 | 100% |

4. Проверяемые элементы содержания.

1. Теоретическая часть:
 - История физической культуры.
 - Основные понятия физической культуры.
 - Физическая культура человека.
 - Способы двигательной деятельности.
 - Физическое совершенство.
2. Практическая часть (физические качества):
 - скоростные качества
 - силовые качества
 - скоростная выносливость
 - скоростно-силовые качества

5. Проверяемые умения.

Содержание и структура КИМ дают возможность достаточно полно проверить комплекс необходимых умений по предмету, а именно:

- уметь рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- уметь характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, иметь представление о содержании и правилах соревнований;
- уметь характеризовать Олимпийские игры, цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- уметь характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- уметь определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- уметь характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- уметь руководствоваться правилами поведения и техники безопасности во время занятий физическими упражнениями, правильного выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и от погодных условий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- уметь организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями.
- уметь оценить эффективность занятий физическими упражнениями.
- Уметь характеризовать виды спорта, их технические действия и приёмы, знать правила соревнований и осуществлять судейство.
- уметь правильно выполнять двигательное действие с максимальным результатом.

6. Распределение заданий теоретической части КИМ по проверяемым умениям видам деятельности.

Таблица 2.

Распределение заданий итоговой работы по проверяемым умениям видам деятельности.

| № | Содержательные разделы | Число заданий | Проверяемые умения и вид деятельности |
|---|---------------------------------------|---------------|--|
| 1 | Теоретическая часть | 25 | |
| | История физической культуры. | 4 | Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, иметь представление о содержании и правилах соревнований. Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту. |
| | Основные понятия физической культуры. | 9 | Определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств. |
| | Физическая культура человека. | 4 | Руководствоваться правилами поведения и техники безопасности во время занятий физическими упражнениями, правильного выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и от погодных условий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. |
| | Способы двигательной деятельности. | 4 | Организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями. Оценить эффективность занятий физическими упражнениями. |
| | Физическое совершенство. | 4 | Характеризовать виды спорта, их технические действия и приёмы, знать правила соревнований и осуществлять судейство. |
| 2 | Практическая часть | 4 | Выполнять двигательное действие с максимальным результатом. |

7. Распределение заданий КИМ по уровням сложности.

Таблица 3. Распределение заданий теоретической части работы по уровням сложности.

| Уровень сложности заданий | Нумерация вопросов в теоретической части | Всего вопросов |
|---------------------------|--|----------------|
|---------------------------|--|----------------|

| | | |
|------------|---|----|
| Базовый | 1,2,5,6,7,8,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25. | 19 |
| Повышенный | 3, 4, 9,10,11,12,26. | 7 |

8. Необходимое количество вариантов КИМ.

Тестовая работа теоретической части представлена в двух вариантах.

9. Время выполнения и условия проведения работы.

Время выполнения теоретической части работы – 45 минут (1 урок). Теоретическая часть проводится в кабинете. Для проведения теоретической части необходимо иметь: тест, бланк ответов, черновик, ручку.

Практическая часть проводится в спортивном зале. Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток.

10. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

Итоговая оценка за промежуточную аттестацию выставляется как среднее арифметическое 5 видов-испытаний: теоретической части и 4 практических тестов-упражнений.

1. Оценивание теоретической части.

Каждый правильный ответ заданий в закрытой форме оценивается в 1 балл, в открытой форме – 2 балла, в вопросах на соответствие – 0,5 балла за каждую правильную пару. За верное выполнение задания с развернутым ответом учащийся получает от 1 до 3 баллов: 1 балл – нарисована схема игровой площадки; 1 балл – указаны стороны игровой площадки; 1 балл – описаны правила предложенного варианта спортивной игры. Максимальное количество составляет 34 балла.

Таблица 4. Зависимость оценки от процента выполнения задания.

| Процент выполнения | Оценка |
|--------------------|--------|
| 90%-100% | «5» |
| 70%-89% | «4» |
| 40%-69% | «3» |
| Менее 40% | «2» |

Таблица 5. Ответы теоретической части промежуточной аттестации.

| 1 вариант | | | | | | | | | |
|-----------|---|----|---------|----|-----------------------------------|----|---|----|----------------------------|
| 1 | Б | 6 | Б | 11 | стресс | 16 | Б | 21 | 1 – В, 2 – Г, 3 – А, 4 – Б |
| 2 | В | 7 | В | 12 | 1 – Д, 2 – Б, 3 – В, 4 – А, 5 – Г | 17 | Б | 22 | В |
| 3 | Г | 8 | А | 13 | 1 – В, 2 – А, 3 – Б | 18 | А | 23 | А |
| 4 | Б | 9 | сколиоз | 14 | Б | 19 | В | 24 | Б |
| 5 | В | 10 | поворот | 15 | В | 20 | Б | 25 | Б |

| 2 вариант | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|----|--------|----|---|----|----------------------------|
| 1 | Г | 6 | Б | 11 | стресс | 16 | Г | 21 | 1 – А, 2 – Г, 3 – Б, 4 – В |

| | | | | | | | | | |
|---|---|----|---------|----|--------------------------------------|----|---|----|---|
| 2 | А | 7 | В | 12 | 1 – В, 2 – А, 3 – Д, 4 – Г, 5 – Б | 17 | В | 22 | Б |
| 3 | Б | 8 | Г | 13 | 1 – Б, 2 – В, 3 – А | 18 | В | 23 | А |
| 4 | А | 9 | сколиоз | 14 | А | 19 | Г | 24 | Б |
| 5 | Б | 10 | поворот | 15 | А | 20 | А | 25 | Г |

2. Оценивание практической части.

Таблица 6. Нормативы тестов-упражнений.

| № | Упражнение | юноши | | | Девушки | | |
|---|--|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | бег 100 м (сек) | 14,2 и ниже | 14,3- 14,9 | 15,0 и выше | 16,0 и ниже | 16,1- 16,9 | 17,0 и выше |
| 2 | подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д) (кол-во раз) или | 14 и выше | 8-13 | 7 и ниже | - | - | - |
| | сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | - | - | - | 20 и выше | 12-19 | 11 и ниже |
| 3 | поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 45 и выше | 31-44 | 30 и ниже | 20 и выше | 9-19 | 8 и ниже |
| 4 | прыжок в длину с места (см) | 30 и выше | 23-29 | 22 и ниже | 25 и выше | 20-24 | 19 и ниже |
| 4 | прыжок в длину с места (см) | 240 и выше | 216-239 | 215 и ниже | 210 и выше | 166-209 | 165 и ниже |

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, готовят реферат или презентацию по выбранной теме.

3. Критерии оценивания презентаций PowerPoint (12 баллов)

- Количество слайдов 1-10 (каждый слайд - 0,1 б);
- Наличие содержательной линии (1б);
- Соответствие содержания цели (1б);
- Грамотность текста (1б);
- Использование анимации к тексту и другим объектам(1б);
- Обоснованность анимации (1б);
- Использование гиперссылок (текстовых, графических, кнопок управления презентацией (1б);
- Музыка (1б);
- Начитывание текста на микрофон (0,5б);
- Использование рисунков (1б);
- Наличие связанных Word и Excel таблиц (0,5б);
- Макетирование презентации (единый стиль: цветовое оформление, шрифт ...) (1б)
- Общее впечатление (эстетичность, увлекательность) (1б).

Оценка «5» - 10-12 баллов

Оценка «4» - 8-9 баллов

Оценка «3» - 5-7 баллов

Оценка «2» - менее 5 баллов

4. Оценивание реферата.

Учащийся представляет реферат на рецензию не позднее указанного срока. Для устного выступления учащемуся достаточно 10-20 минут.

- Оценка «5» ставится, в случае если выполнены все требования к написанию и защите реферата. Обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
- Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
- Оценка «3»– имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
- Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Кодификатор элементов содержания по физической культуре в 11 классе.

| № | Код контролируемого элемента | Элементы содержания |
|----|------------------------------|---|
| 1. | | История физической культуры |
| | 1.1 | Зимние Олимпийские игры |
| | 1.2 | Олимпийские чемпионы Республики Коми |
| | 1.3 | Олимпийские игры современности |
| | 1.4 | Организация соревнований |
| 2. | | Основные понятия физической культуры. |
| | 2.1 | Понятие о физическом развитии человека |
| | 2.2 | Группы здоровья человека |
| | 2.3 | Общая характеристика физических качеств |
| | 2.4 | Виды подготовки спортсмена |
| | 2.5 | Виды нарушения осанки человека |
| | 2.6 | Понятие о стрессе |
| | 2.7 | Состояние организма и его характеристики |
| | 2.8 | Развитие физических качеств человека |
| 3. | | Физическая культура человека. |
| | 3.1 | Техника безопасности на уроках физической культуры |
| | 3.2 | Утренняя гимнастика |
| | 3.3 | Адаптивная физическая культура |
| | 3.4 | Личная гигиена |
| 4. | | Способы двигательной деятельности. |
| | 4.1 | Дозирование нагрузки во время выполнения упражнений |
| | 4.2 | Самоконтроль состояния сердечно-сосудистой системы |
| | 4.3 | Субъективные и объективные показатели здоровья |
| | 4.4 | Самостоятельные занятия физической культурой |
| 5. | | Физическое совершенство. |
| | 5.1 | Техника лыжных ходов |
| | 5.2 | Правила игры волейбол |
| | 5.3 | Разминка в лёгкой атлетике |
| | 5.4 | Тактические действия в баскетболе |

**ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 11 КЛАССА**

1 ВАРИАНТ

- 1. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в ...**
 - А. 1920 г. в Антверпене (Бельгия).
 - Б. 1924 г. в Шамони (Франция).
 - В. 1926 г. в Гармиш-Партенкирхене (Германия).
 - Г. 1928 г. в Сент-Моритце (Швейцария)

- 2. Назовите I олимпийского чемпиона из нашей республики:**
 - А. Р. Сметанина
 - Б. В. Рочев
 - В. Н. Бажуков
 - Г. А. Поляков

- 3. Нынешним президентом МОК является...**
 - А. Х.А. Самаранч
 - Б. П. Кубертен
 - В. Ж. Рогг
 - Г. Т. Бах

- 4. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**
 - А. календарь соревнований;
 - Б. положение о соревнованиях;
 - В. правила соревнований;
 - Г. программа соревнований.

- 5. Под физическим развитием понимается...**
 - А. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
 - Б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
 - В. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
 - Г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

- 6. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы.**
 - А. Слабую, среднюю, сильную;
 - Б. Основную, подготовительную, специальную;
 - В. Оздоровительную, физкультурную, спортивную;
 - Г. С отклонениями в состоянии здоровья и без отклонений.

- 7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**
 - А. растяжкой
 - Б. стретчингом
 - В. гибкостью

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

- А. Психологическая.
- Б. Валеологическая.
- В. Медицинская.
- Г. Психофизиологическая.

9. Боковое искривление позвоночника – это ...

10. Вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси называется ...

11. Состояния психической напряжённости, возникающей под влиянием сильных раздражителей, называется ...

12. Укажите соответствие между состоянием организма и его характеристикой.

Ответ запишите в виде Цифра-Буква.

| | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Вработывание | А. Состояние организма, возникающее при работе и особенно активизирующееся после ее окончания и заключающееся в постоянном переходе измененных функций к исходному состоянию, как правило, через фазу суперкомпенсации |
| 2. Общая физическая подготовленность | Б. Состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом |
| 3. Спортивная форма | В. Адаптивное состояние, считается конечной фазой приспособления организма к экстремально предельным работам с проявлением фазы максимальной работоспособности с наивысшей функциональной подготовкой |
| 4. Восстановление | Г. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий |
| 5. Тренированность | Д. Состояние, возникающее в начальный период работы, при котором происходит переход функций организма и обмена веществ от уровня покоя до уровня, необходимого для выполнения данной работы |

13. Соотнесите физические качества, необходимые для баскетболистов, с их контрольными упражнениями. *Ответ запишите в виде Цифра-Буква.*

| | |
|---------------|-----------------------------------|
| 1. прыгучесть | А. челночный бег |
| 2. быстрота | Б. упражнение с мячом «восьмерка» |
| 3. ловкость | В. прыжок вверх |

- 14. Могут ли учащиеся, освобожденные в данный момент от занятий физическими упражнениями, привлекаться в качестве страхующих**
- А. могут всегда
 - Б. категорически запрещено
 - В. могут по два человека
- 15. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?**
- 1 - прыжки и бег;
 - 2 - потягивание;
 - 3 - упражнения для мышц ног;
 - 4 - упражнения для мышц туловища;
 - 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
 - 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба.
- А. 1, 2, 3, 4, 6, 5
 - Б. 3, 5, 1, 4, 2, 6
 - В. 2, 5, 4, 3, 1, 6
- 16. Какая группа физических упражнений используется для исправления различных нарушений в состоянии здоровья человека?**
- А. подводящие
 - Б. корректирующие
 - В. имитационные
 - Г. общеразвивающие
- 17. Личная гигиена включает в себя:**
- А. уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
 - Б. организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
 - В. водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе
- 18. Определи, как переносится физическая нагрузка школьником, если после выполнения упражнения величина пульса восстановилась за 30 секунд.**
- А. относительно легко и ее можно повторить
 - Б. трудно, следует вернуться только на следующем занятии
 - В. отрицательно, нагрузку следует прекратить
 - Г. можно повторить после продолжительного отдыха
- 19. Какие способы самоконтроля используют для определения влияния физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы?**
- А. оценка настроения, самочувствия и аппетита
 - Б. ортостатическая проба
 - В. определение ЧСС за 1 минуту
 - Г. антропометрические измерения
- 20. Что является субъективным показателем состояния здоровья?**
- А. жизненная емкость легких;
 - Б. хорошее самочувствие;
 - В. частота сердечных сокращений

21. Соотнесите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями с их характеристикой. Ответ запишите в виде Цифра Буква.

| | |
|------------------------|---|
| 1. физкультминутка | А. комплекс упражнений, направленный на облегчение перехода от сна к бодрствованию; |
| 2. тренировка | Б. соревновательная деятельность, направленная на достижении высоких спортивных результатов. |
| 3. утренняя гимнастика | В. комплекс упражнений, который проводится на уроках для снижения утомления; |
| 4. спорт | Г. система упражнений, цель которой является укрепление организма и развитие основных физических качеств; |

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

- А. попеременный двухшажный ход
- Б. одновременный бесшажный ход
- В. одновременный одношажный ход
- Г. одновременный двухшажный ход

23. До какого счёта в волейболе ведётся партия, если счёт 24:24?

- А. до преимущества в два очка;
- Б. до 25;
- В. до явного перевеса;
- Г. пока не надоест.

24. В каком виде спорта беговые упражнения являются подводящими?

- А. гимнастика
- Б. легкая атлетика
- В. плавание
- Г. тяжелая атлетика

25. Как называется тактика защиты в баскетболе?

- А. зональная защита
- Б. зонная защита
- В. баскетбольная защита
- Г. сезонная защита

26. Нарисуй схему площадки для спортивной игры «Волейбол», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.

**ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 11 КЛАССА**

2 ВАРИАНТ

1. Когда состоялись первые зимние Олимпийские игры?

- А. 1920 г. в Антверпене (Бельгия).
- Б. 1926 г. в Гармиш-Партенкирхене (Германия).
- В. 1928 г. в Сент-Моритце (Швейцария)
- Г. 1924 г. в Шамони (Франция).

2. Назовите I олимпийского чемпиона из нашей республики:

- А. Р. Бажуков
- Б. В. Рочев
- В. Н. Сметанина
- Г. А. Поляков

3. Нынешним президентом МОК является...

- А. Х.А. Самаранч
- Б. Т. Бах
- В. П. Кубертен
- Г. Ж. Рогг

4. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А. положение о соревнованиях;
- Б. программа соревнований;
- В. календарь соревнований;
- Г. правила соревнований.

5. Физическое развитие – это...

- А. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
- Б. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- В. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- Г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

6. Уровень физической подготовленности всех школьников распределяют на медицинские группы в соответствии с состоянием здоровья и физическим развитием. Какие?

- А. Слабую, среднюю, сильную;
- Б. Основную, подготовительную, специальную;
- В. Оздоровительную, физкультурную, спортивную;
- Г. С отклонениями в состоянии здоровья и без отклонений.

7. Способность выполнять движения с большой амплитудой - это...

- А. растяжкой
- Б. стретчингом
- В. гибкостью

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

- А. Медицинская
- Б. Психофизиологическая
- В. Валеологическая
- Г. Психологическая

9. Боковое искривление позвоночника – это ...

10. Вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси называется ...

11. Состояния психической напряжённости, возникающей под влиянием сильных раздражителей, называется ...

12. Укажите соответствие между состоянием организма и его характеристикой.

Ответ запишите в виде Цифра-Буква.

| | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Спортивная форма | А. Состояние организма, возникающее при работе и особенно активизирующееся после ее окончания и заключающееся в постоянном переходе измененных функций к исходному состоянию, как правило, через фазу суперкомпенсации |
| 2. Восстановление | Б. Состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом |
| 3. Вработывание | В. Адаптивное состояние, считается конечной фазой приспособления организма к экстремально предельным работам с проявлением фазы максимальной работоспособности с наивысшей функциональной подготовкой |
| 4. Тренированность | Г. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий |
| 5. Общая физическая подготовленность | Д. Состояние, возникающее в начальный период работы, при котором происходит переход функций организма и обмена веществ от уровня покоя до уровня, необходимого для выполнения данной работы |

13. Соотнесите физические качества, необходимые для баскетболистов, с их контрольными упражнениями. Ответ запишите в виде Цифра-Буква.

| | |
|---------------|-----------------------------------|
| 1. ловкость | А. челночный бег |
| 2. прыгучесть | Б. упражнение с мячом «восьмерка» |
| 3. быстрота | В. прыжок вверх |

14. Могут ли учащиеся, освобожденные в данный момент от занятий физическими упражнениями, привлекаться в качестве страхующих

- А. категорически запрещено
- Б. могут всегда
- В. могут по два человека

15. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

- 1 - прыжки и бег;
- 2 - потягивание;
- 3 - упражнения для мышц ног;
- 4 - упражнения для мышц туловища;
- 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба.

- А. 2, 5, 4, 3, 1, 6
- Б. 3, 5, 1, 4, 2, 6
- В. 1, 2, 3, 4, 6, 5

16. Какие упражнения используются необходимо использовать для исправления различных нарушений в состоянии здоровья человека?

- А. подводящие
- Б. имитационные
- В. общеразвивающие
- Г. корректирующие

17. Что включает в себя личная гигиена?

- А. водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе;
- Б. уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
- В. организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.

18. Как переносится физическая нагрузка, если пульс учащегося восстановился за 30 сек.?

- А. трудно, следует вернуться только на следующем занятии
- Б. отрицательно, нагрузку следует прекратить
- В. относительно легко и ее можно повторить
- Г. можно повторить после продолжительного отдыха

19. Какие способы самоконтроля используют для определения влияния физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы?

- А. оценка настроения, самочувствия и аппетита
- Б. ортостатическая проба
- В. антропометрические измерения
- Г. определение ЧСС за 1 минуту

20. Что является субъективным показателем состояния здоровья?

- А. аппетит;
- Б. жизненная емкость легких;
- В. частота сердечных сокращений.

21. Соотнесите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями с их характеристикой. Ответ запишите в виде Цифра Буква.

| | |
|------------------------|---|
| 1. утренняя гимнастика | А. комплекс упражнений, направленный на облегчение перехода от сна к бодрствованию; |
| 2. тренировка | Б. соревновательная деятельность, направленная на достижение высоких спортивных результатов. |
| 3. спорт | В. комплекс упражнений, который проводится на уроках для снижения утомления; |
| 4. физкультминутка | Г. система упражнений, цель которой является укрепление организма и развитие основных физических качеств; |

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

- А. попеременный двухшажный ход
- Б. одновременный одношажный ход
- В. одновременный бесшажный ход
- Г. одновременный двухшажный ход

23. До какого счёта в волейболе ведётся партия, если счёт 23:24?

- А. до преимущества в два очка;
- Б. до явного перевеса;
- В. до 25;
- Г. пока не надоест.

24. В каком виде спорта беговые упражнения являются подводящими?

- А. гимнастика
- Б. легкая атлетика
- В. плавание
- Г. тяжелая атлетика

25. Как называется тактика защиты в баскетболе?

- А. зональная защита
- Б. сезонная защита
- В. баскетбольная защита
- Г. зонная защита

26. Нарисуй схему площадки для спортивной игры «Волейбол», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.

Бланк ответов

Фамилия Имя _____ Класс _____

Вариант _____

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

Нарисуй схему площадки для спортивной игры «Волейбол», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.

Количество баллов _____

Оценка _____