Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

Тюкалинского муниципального района Омской области

«Гимназия г.Тюкалинска»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на кафедре воспитания,  дополнительного образования  и охраны здоровья  МОБУ Гимназия  г. Тюкалинска  Протокол № 1  от 30 августа 2023 г. | ПРИНЯТО  на Педагогическом совете МОБУ Гимназия г. Тюкалинска  Протокол № 11  от 30 августа 2023 г. | УТВЕРЖДАЮ Директор  МОБУ Гимназия г.Тюкалинска\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.С. ТарасоваПр. № 315 от 30 августа 2023 г. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Рабочая программа

Учебный предмет: «Физическая культура»

Класс: 11 класс

Количество часов в неделю (год): 3 часа (102 часа)

Уровень: базовый

Авторы-составители:

Лесенков Сергей Сергеевич, учитель физической культуры, 1 квалификационная категория.  
Янков Евгений Анатольевич, учитель физической культуры, высшая квалификационная категория.

Тюкалинск – 2023

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Реализация программы учебного курса «Физическая культура» предполагает следующие результаты:

**Личностные результаты:**

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции 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;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- 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;

- 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, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, 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, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как 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 и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так 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;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

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

**Метапредметные результаты:**

- 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;

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

- 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;

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

- 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;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

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

- 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:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен**

**знать/понимать:**

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**-** владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной

**объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

1. **Содержание учебного предмета**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, раз­вития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

Социокультурные основы.Физическая культура общества и человека, по­нятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность раз­вития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспро­изводству и воспитанию здорового поколения, к активной жиз­недеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движе­ния (на примере «Спорт для всех»), их социальная направлен­ность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражне­ний в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физичес­ких упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совер­шенствование основных прикладных двигательных действий (пе­редвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведе­ния индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых сорев­нований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыж­ные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы.Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; под­держание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм за­нятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, зака­ливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), при­чины их возникновения и пагубное влияние на организм чело­века, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профи­лактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и де­вушек.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов само­контроля, освоенных ранее.

**Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

**Легкая атлетика.** Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Лыжная подготовка.** Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**Элементы единоборств.** Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

**Виды и формы учебной деятельности:**

-игровая;

-спортивно – оздоровительная деятельность;

-теоретические и практические знания;

-индивидуальная, групповая, фронтальная;

- тестирование.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Лях В.И. Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников В.И. Ляха.10-11 классы М. «Просвещение» и является частью ООП СОО МОБУ Гимназия г.Тюкалинска, утверждённой приказом директора МОБУ Гимназия г.Тюкалинска №113 от 31.08.2017г.

Программа рассчитана на 102 часа

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата | Примечание |
|  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | **Легкая атлетика 12 часов** |  |  |  |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. | 1 |  |  |
| 2-3. | Техника низкого старта в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 2 |  |  |
| 4. | Техника низкого старта в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 1 |  |  |
| 5. | Техника низкого старта в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 6. | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| 7-8. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | 2 |  |  |
| 9. | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 10. | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | 1 |  |  |
| 11. | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. Рекорды. | 1 |  |  |
|  |  |
| 12. | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
|  |  |
|  | **Баскетбол 18 часов** |  |  |  |
| 13. | Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Совершенствование перемещений и остановок. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 14. | Совершенствование перемещений и остановок. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 15-16. | Совершенствование перемещений и остановок. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств. | 2 |  |  |
|  |  |
| 17- 18. | Совершенствование перемещений и остановок. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств. | 2 |  |  |
|  |  |
| 19- 20. | Совершенствование перемещений и остановок. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств. | 2 |  |  |
| 21- 22. | Совершенствование перемещений и остановок. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств. | 2 |  |  |
| 23- 24. | Совершенствование перемещений и остановок. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. | 2 |  |  |
| 25-26 | Совершенствование перемещений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. | 2 |  |  |
| 27-28. | Совершенствование перемещений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | 2 |  |  |
|  |  |
| 29-30. | Совершенствование перемещений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | 2 |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов** |  |  |  |
| 31. | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | 1 |  |  |
| 32. | Повороты в движении. Вис согнувшись, прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | 1 |  |  |
| 33. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | 1 |  |  |
| 34. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | 1 |  |  |
| 35-36. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | 2 |  |  |
| 37. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | 1 |  |  |
| 38. | Повороты в движении. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | 1 |  |  |
| 39- 41. | Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на лопатках, кувырок назад (девушки). Развитие координационных способностей. | 3 |  |  |
| 42- 44. | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Опорный прыжок через козла, коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3 |  |  |
| 45- 47. | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Опорный прыжок через козла, коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3 |  |  |
| 48. | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. | 1 |  |  |
|  | **Лыжная подготовка 18 часов** |  |  |  |
| 49. | ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |  |  |
| 50. | Попеременный двушажный ход. Развитие общей выносливости. | 1 |  |  |
| 51. | Подъем в гору скользящим шагом. Развитие общей выносливости. | 1 |  |  |
| 52. | Совершенствование техники одновременных ходов. Развитие скоростно-силовой выносливости. | 1 |  |  |
| 53. | Закрепление техники одновременных ходов. Развитие скоростно-силовой выносливости. | 1 |  |  |
| 54. | Повороты переступанием в движении. | 1 |  |  |
| 55. | Совершенствование техники попеременных ходов. Развитие общей выносливости. | 1 |  |  |
| 56. | Техника торможения «плугом», «полуплугом». | 1 |  |  |
| 57. | Техника торможений. Овладение техникой поворота упором. | 1 |  |  |
| 58. | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |  |  |
| 59. | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |  |  |
| 60. | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 |  |  |
| 61. | Техника конькового хода. Развитие скоростно-силовой выносливости. | 1 |  |  |
| 62. | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 |  |  |
| 63-64. | Прохождение дистанции до 5 км. Развитие общей выносливости. | 2 |  |  |
| 65. | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. | 1 |  |  |
| 66. | Лыжная эстафета с преодолением препятствий. | 1 |  |  |
|  | **Волейбол 20 часов** |  |  |  |
| 67. | Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 68-70. | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 3 |  |  |
| 71- 73. | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 3 |  |  |
| 74-75. | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 2 |  |  |
| 76-78. | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 3 |  |  |
| 79-80. | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 2 |  |  |
| 81-82. | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 2 |  |  |
| 83-84. | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 2 |  |  |
| 85-86. | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 2 |  |  |
|  | **Элементы единоборств 8 часов** |  |  |  |
| 87. | Инструктаж по ТБ. Овладение приемами страховки. Комплекс упражнений на развитие координации. | 1 |  |  |
| 88. | Освобождение от захватов. Комплекс упражнений на развитие координации. | 1 |  |  |
| 89. | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Комплекс упражнений на развитие координации. | 1 |  |  |
| 90. | Овладение техникой приемов. Комплекс упражнений на развитие координации. | 1 |  |  |
| 91. | Захваты рук и туловища. Комплекс упражнений на развитие координации. | 1 |  |  |
| 92. | Виды единоборств и гигиена борца. Комплекс упражнений на развитие координации. | 1 |  |  |
| 93. | Упражнения в парах. Тактические приемы. Комплекс упражнений на развитие координации. | 1 |  |  |
| 94. | Условный бой. Тактические и защитные действия. Комплекс упражнений на развитие координации. | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика 8 часов** |  |  |  |
| 95. | Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 96. | Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 97. | Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 98. | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозировка нагрузки при занятиях бегом. | 1 |  |  |
| 99. | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | 1 |  |  |
| 100. | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | 1 |  |  |
| 101. | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Итоговая аттестация. | 1 |  |  |
| 102. | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |

**Промежуточная аттестация**

**Контрольная работа**

**Спецификация**

**контрольных измерительных материалов для проведения**

**промежуточной аттестации по предмету «Физическая культура» 11 класс.**

**1.Назначение КИМ**

Оценка уровня общеобразовательной подготовки учащихся по предмету физическая культура за курс 10 класса.

**2.Используемые источники при составлении КИМ**

**-**В.И. Лях, А.А. Зданевич – Физическая культура 10-11 классы (Москва Просвещение)

- Интернет-ресурсы

**3.Характеристика работы**

Комбинированная контрольная работа состоит из двух частей: теоретической и практической, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий.

**4.Характеристика заданий**

**- Часть 1-** теоретическая часть. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены 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.

- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

**- Часть 2** – практическая часть состоит из выполнения контрольных нормативов в трёх упражнениях: 1. Бег 100м 2. Бег 2000 м.- девушки, 3000м.- юноши 3. метание гранаты на дальность. Такая форма позволяет проверить знания, умения и навыки, соответствующие базовому уровню изучения физической культуры.

**5.Рекомендации по проведению.**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на 3 группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (группа А и группа Б)

З**адания части I**контрольной работы предназначены для определения физических компетентностей учащихся 10 класса на базовом и повышенном уровнях. Выполняют ее все учащиеся. Обучающиеся, 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.

Оценивание по предмету «Физическая культура» детей, отнесенных в специальную медицинскую группу (группа А и группа Б) проводится по теоретической части (на основании: 1. Письма Министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья).

Задания соответствуют разделам и темам, изучаемым в 10 классах.

**Часть 2** включает 3 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части. Выполняет ее учащийся, относящийся к основной группе здоровья. Он сдает в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Задания части 2 предназначены для более точной дифференциации учащихся 10класса.

**6.Кодификатор элементов содержания для составления контрольных измерительных материалов к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре в 11 классе.**

**Элементы содержания**

**1. Здоровый образ жизни**

1.1 Понятие о здоровом образе жизни.

1.2 Способы самоконтроля.

1.3 Основные компоненты здорового образа жизни.

1.4 Режим дня и его значение.

1.5 Понятие о закаливании.

1.6 Основные средства и методы закаливания.

1.7 Понятие о правильной осанке.

1.8 Причины нарушения осанки.

**2. Олимпийские знания.**

2.1 Девиз Олимпийских игр.

2.2 Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности.

2.3 Символика Олимпийских игр.

2.4 Ритуал Олимпийских игр древности.

2.5 История Олимпийских игр современности.

2.6 Олимпийское движение в России.

2.7 Маршрут Олимпийского огня Сочи-2014.

2.8 Итоги XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи.

**3.Правила техники безопасности.**

3.1 Правила поведения в спортивном зале.

3.2 Причины травматизма на уроках физической культуры.

3.3 Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.

3.4 Правила проведения разминки.

3.5 Правила техники безопасности при групповом старте.

3.6 Правила выполнения упражнений на гимнастических снарядах

**4.Общие знания по теории и методике физической культуры.**

4.1 Понятие физическая культура.

4.2 Условия формирования двигательного действия.

4.3 Общая характеристика физических качеств.

4.4 История возникновения спортивных игр изучаемых школьной программой.

4.5 Тактические действия в спортивных играх, изучаемых школьной программой.

4.6 Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.

**Задания для 11 класса по учебному предмету «Физическая культура» для промежуточной аттестации.**

**Вариант 1**

**1**. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) подготовку к профессиональной деятельности;

г) сохранение и улучшение здоровья людей  
**2**. Дневник самоконтроля нужно вести для:

а) отслеживания изменений в развитии своего организма

б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры

в) консультации с родителями по возникающим проблемам  
**3.** Как звучит девиз Олимпийских игр?

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Будь всегда первым»;

в) «Спорт, здоровье, радость»  
**4**. Тренеров в Древней Греции называли...

а) гимнастами;

б) олимпиониками;

в) мастерами;

г) палестриками  
**5.** Вход в спортивный зал

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного  
**6**. Главная причина травматизма

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды  
**7.** Освоение двигательного действия следует начинать с...

а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.  
б) выполнения двигательного действия в упрощенной  
форме и в замедленном темпе.  
в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

**8**. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:  
Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9.** Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в баскетболе обозначается как...

**10.**Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:  
а) потереть;  
б) наложить теплый компресс;  
в) наложить лёд.

**11**. Личная гигиена включает…  
а) Уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику.  
Б) Организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды.  
в) Водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

**12**. Сколько волейболистов должно быть на площадке во время игры:  
а) 12;  
б) 6;  
в) 8.

**13.** Назови известных тебе спортсменов России по видам спорта:

хоккей – плавание –

баскетбол – лыжи –

волейбол – биатлон –

спортивная и художественная гимнастики –

легкая атлетика – тяжелая атлетика –

футбол –

**Вариант 2**

**1.** Что понимается под закаливанием:

а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;

б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;

в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;

г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.  
**2.** Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

а) водой в) воздухом

б) солнцем г) холодом.

**3.** Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

а) Солт-Лейт-Сити (США)

б) Саппоро (Япония)

в) Сочи (Россия)

г) Инсбрук (Австрия)  
**4.** Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних  
Олимпийских игр в Москве?

а) 23; в) 45;

б) 34; г) 56.  
**5.** При групповом старте на короткие дистанции

а) бежать кратчайшим путем

б) бежать только по своей дорожке

в) бежать к учителю  
**6.** Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

а) только с преподавателем

б) самостоятельно

в) со страховщиком  
**7.** В баскетболе запрещены:  
а) игра руками;  
б) игра ногами;  
в) игра под кольцом;  
г) броски в кольцо.

**8.** Здоровье человека, прежде всего, зависит от…  
а) состояние окружающей среды.  
б) деятельности учреждений здравоохранения.  
в) наследственности.  
Г) образа жизни.

**9.**Какие приемы мяча существуют в волейболе?  
а) сверху, снизу двумя руками;  
б) сверху, снизу одной рукой;  
в) снизу двумя и одной руками.

**10.** Сколько очков в баскетболе получает команда, при атаке с дальней дистанции (6.25м и более):  
а) 2очка;  
б) 1очко;  
в) 3очка.

**11.** При тепловом ударе, первая помощь:  
а) растереть обмороженное место снегом;  
б) не обращать внимания, продолжать движение;  
в) расстегнуть ворот, обтереть прохладной, влажной салфеткой  
г) вызвать скорую помощь.

**12.** Для контроля физических качеств: скоростных, выносливости, силовых качеств, гибкости, скоростно-силовые качеств используют тесты: (напиши, какое качество проверяется каким тестом)

1) наклон вперед в положении сидя –  
2) бег 3000м –   
3) прыжки в длину с места –  
4) бег 30 метров –  
5) подтягивание на перекладине.—

**13.** Назови известных тебе спортсменов России по видам спорта:

хоккей – плавание –

баскетбол – лыжи –

волейбол – биатлон –

спортивная и художественная гимнастики –

легкая атлетика – тяжелая атлетика –

футбол –

**Максимальное количество баллов в тестовом задании - 13**

**Практическая часть**

Выполнить нормативы физической подготовки в беге на 100 метров.

Выполнить нормативы физической подготовки, применить высокий старт, развивать скоростные качества (физическое качество быстрота).

10 кл: юн.-13.4-14.3-14.6 дев.-16.0-17.2-17.6

Выполнить нормативы физической подготовки в беге на 2000 метров**-** девушки и 3000 метров – юноши.

Выполнить нормативы физической подготовки, применить высокий старт, развивать общую выносливость, применить финишный рывок (физическое качество выносливость).

10 кл: юн.**-**12.40-14.30-15.00 дев.**-**9.50-11.20-12.00

Выполнить нормативы физической подготовки в метании гранаты на дальность (метры).

Выполнить нормативы физической подготовки, развивать скоростно-силовые качества. (физическое качество сила)

10 класс: юн. **-**27-32-38м дев. **-**13-17-21м

**Максимальное количество баллов 15**

Максимальное количество баллов в теоретической части – 13

Максимальное количество баллов в практической части – 15

Итого максимальное количество баллов – 28

**Теоретическая часть (для освобождённых от практической части)**

**Учащиеся должны уметь:**  
*Здоровый образ жизни:*

Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебой деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Характеризовать основные приёмы закаливания, определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.  
*Олимпийские знания:*

Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, иметь представление о содержании и правилах соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, иметь представление о Московской Олимпиаде – 1980 г. и об Олимпийских и Параолимпийских играх Сочи – 2014 г.  
*Техника безопасности:*

Руководствоваться правилами поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма и подготовки мест занятий, 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.  
*Общие знания по теории и методике физической культуры:*

Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями, характеризовать основные физические качества: сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, Иметь представления о технических и тактических действиях в спортивных играх, изучаемых школьной программой, знать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.

**II  часть - Практическая**

Выполнение норматива физической подготовки на100 метров.

Выполнить нормативы физической подготовки, применить высокий старт, развивать скоростные качества (физическое качество-быстрота)

Выполнение норматива физической подготовки в беге на 2000 метров- девушки и 3000 метров –юноши.

Выполнить нормативы физической подготовки, применить высокий старт, развивать физическое качество выносливость, применить финишный рывок.

Выполнение норматива физической подготовки в метании гранаты на дальность.

Выполнить нормативы физической подготовки, развивать скоростно-силовые качества (физическое качество – сила).

**Критерии оценивания:** за каждый правильный ответ в тестовом задании участнику дается 1 балл. Максимальное количество баллов – 13.

В практической части задания участник получает отметку, соответствующую полученным результатам. Максимальное количество баллов – 15.

Процент выполнения 100%

25-28 баллов **-** отметка 5

20-24 баллов **-** отметка 4

12-19 баллов *-* отметка 3

11 баллов и менее **-** отметка 2

Оценки за теорию (для освобождённых от практической части):

11-13 баллов – отметка 5

7-10 баллов – отметка 4

4-6 баллов – отметка 3

3 балла и менее – отметка 2