

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тростенецкая средняя общеобразовательная школа Новооскольского района Белгородской области»

<p>«Согласовано» Руководитель ММО <i>Гуров</i> /Гуров С.П./ Протокол № 5 от « 20 » июня 2017г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Тростенецкая СОШ» <i>Валетова</i> /Валетова Т.Ю./ « 28 » августа 2017г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Тростенецкая СОШ» <i>Терехова</i> /Терехова Т.В./ Приказ № 112 от « 28 » августа 2017г.</p>
--	--	---



**Рабочая программа
учителя Власова Сергея Леонидовича
по учебному предмету «Физическая культура»
для среднего общего образования
(базовый уровень)**

Содержание

1. Пояснительная записка.....	с.3
2. Требования к уровню подготовки учащихся.....	с.8
3. Тематическое планирование.....	с.9
4. Содержание программы учебного предмета.....	с. 32
5. Формы и средства контроля.....	с. 40
6. Перечень учебно-методических средств обучения.....	с. 45
7. Приложение.....	с. 49

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 10-11 классов и составлена на основе следующих документов:

1. Приказа Министерства образования РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
3. Приказа департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области «Об утверждении положения по рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) общеобразовательного учреждения» от 23 марта 2010г № 819;
4. Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Тростенецкая средняя общеобразовательная школа», принятого на заседании педагогического совета МБОУ «Тростенецкая СОШ» протокол от № 1 от 29.08.14г. и введенного в действие приказом директора муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Тростенецкая средняя общеобразовательная школа» № 90от 29.08.14г.
5. Учебного плана МБОУ «Тростенецкая СОШ»
6. Календарного учебного графика МБОУ «Тростенецкая СОШ»
7. Ст. 16 «Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ
8. Приказа Минобрнауки РФ №2 от 09.01.2014г. «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение,2006)

Для реализации Рабочей программы используется:

1. Физическая культура: Учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др.; под ред. В.И. Ляха и др./ М.: Просвещение, 2005.

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

Задачи:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Вариативная часть программного материала спланирована на основе подвижных, народных и спортивных игр в форме проведения урока-соревнования.

Особенностью программы является включение в каждый урок народных, подвижных, спортивных игр и соревновательно-игровых упражнений из базовых видов спорта программного материала.

Представленный программный материал по подвижным, народным и спортивным играм сгруппирован по преимущественному воздействию на соответствующие двигательные способности и умения.

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе уроков)

10КЛАСС		№ урока
Социокультурные основы	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	№8 №10 №47
Психолого-педагогические основы	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.	№50

	<p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов</p> <p>Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.</p> <p>Основные технико- тактические действия в избранном виде спорта.</p>	<p>№20</p> <p>№17</p> <p>№25</p>
Медико-биологические основы	<p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.</p> <p>Основы организации двигательного режима</p> <p>Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</p>	<p>№32</p> <p>№37</p> <p>№38</p>
Закрепление навыков закаливания.	<p>Воздушные и солнечные ванны</p> <p>Дозировка процедур закаливания</p>	<p>№100</p> <p>№101</p>
Спортивные игры	<p>Терминология спортивной игры.</p> <p>Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.</p> <p>Правила игры.</p> <p>Техника безопасности на занятиях.</p> <p>Организация и проведение соревнований.</p> <p>Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.</p>	<p>№62, №77</p> <p>№89</p> <p>№63, №78</p> <p>№61, №76</p> <p>№66, №81</p> <p>№68, №88</p>
Гимнастика	<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений.</p> <p>Влияние гимнастических упражнений на телосложение</p> <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.</p> <p>Самоконтроль при занятиях гимнастикой.</p>	<p>№19</p> <p>№23</p> <p>№16</p> <p>№31</p> <p>№30</p>
Легкая атлетика	<p>Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.</p> <p>Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.</p> <p>Правила проведения соревнований.</p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>	<p>№4</p> <p>№98</p> <p>№3</p> <p>№1, №94</p> <p>№11, №95</p>
Основы единоборств	<p>Правила соревнований по одному из видов единоборств.</p> <p>Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.</p> <p>Техника безопасности . Приемы самостраховки.</p> <p>Самоконтроль при занятиях единоборствами. Гигиена борца</p>	<p>№36</p> <p>№41</p> <p>№34</p> <p>№40</p>
Народные игры. Русская лапта	<p>Терминология и правила игры.</p>	<p>№91</p>

	Техника безопасности на занятиях Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях русской лаптой.	№91 №91 №92
Лыжная подготовка	Правила и организация проведения соревнований по лыжам Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Правила проведения самостоятельных занятий. Помощь в судействе. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Оказание помощи при обморожения и травмах.	№45 №43 №46 №44 №49 №58
11КЛАСС		
Социокультурные основы	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре	№8
Психолого-педагогические основы	Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятий. Способы регулирования массы тела.	№50 №25 №20
Медико-биологические основы	Особенности техники безопасности и профилактики травматизма Профилактические и восстановительные мероприятия Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.	№32 №37 №17
Приемы саморегуляции	Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.	№88 №92 №100
Спортивные игры	Терминология спортивной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности на занятиях. Организация и проведение соревнований.	№62, №77 №89 №63, №78 №61, №76 №66, №81

	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.	№68, №88
Гимнастика	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	№19 №23 №16 №31 №30
Легкая атлетика	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	№4 №98 №3 №1, №94 №11, №95
Основы единоборств	Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	№36 №41 №34 №40
Народные игры. Русская лапта	Терминология и правила игры. Техника безопасности на занятиях Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях русской лаптой.	№91 №91 №91 №92
Лыжная подготовка	Правила и организация проведения соревнований по лыжам Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Правила проведения самостоятельных занятий. Помощь в судействе. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Оказание помощи при обморожения и травмах.	№45 №43 №46 №44 №49 №58

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы.

Рабочая программа рассчитана на **204час**

10 класс – 102 час в год (3час. в неделю, 34 учебных недель)

11 класс - 102 ч в год (3ч в неделю, 34учебных недель)

Каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования, в соответствии с приказом департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 17 июля 2008 года № 1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах области».

В течение года возможно изменение количества часов на изучение тем программы в связи с совпадением уроков расписания с праздничными днями, сроками изменения каникул и другими особенностями функционирования образовательного учреждения.

2. Требования к уровню подготовки учащихся

Знать/ понимать

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технику – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Практическая деятельность

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях

3. Тематическое планирование

Распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		<i>Классы</i>	
		<i>10</i>	<i>11</i>
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9
1.7	Плавание		
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Подвижные, народные и спортивные игры.	6	6
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	9	9
	Итого часов в год:	102	102

Тематическое планирование уроков физической культуры в 10 классе

№ урока	Часы учебного времени	Наименование раздела и тем		ЦОР
	12час	Легкая атлетика	Название игр, игровые упражнения	
1	1	Легкая атлетика. <i>Техника безопасности на уроках физической культуры.</i> Низкий старт до 30 метров.	Русская лапта	
2	2	Тестирование уровня физической подготовленности	Русская лапта	
3	3	Урок- соревнование <i>Правила проведения соревнований.</i>	Пионербол Русская лапта	
4	4	Бег по дистанции 70 – 90 метров. <i>Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.</i>	Русская лапта	
5	5	Бег на результат 100 м. Входной контроль.	Русская лапта	
6	6	Урок – соревнование в беге на 100м	Русская лапта Пионербол	
7	7	Прыжок в длину способом прогнувшись с 13 – 15 беговых шагов. Отталкивание.	Русская лапта	

8	8	Многоскоки. <i>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности</i>	Русская лапта	
9	9	Урок- соревнование в прыжках в длину с разбега	Русская лапта Пионербол	
10	10	Прыжок в длину на результат. <i>Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности</i>	Русская лапта	
11	11	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. <i>Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</i>	Русская лапта	
12	12	Урок- соревнование по «Русской лапте».	Русская лапта	
	3час	Народные игры. «Русская лапта»		
13	1	Народные игры. Русская лапта. <i>Техника безопасности.</i> Совершенствование техники ударов по мячу, ловля мяча и передача в учебно-тренировочной игре	Русская лапта	
14	2	Учебно- тренировочная игра. <i>Терминология и правила игры.</i>	Русская лапта	
15	3	Урок – соревнование по Русской лапте.	Русская лапта	
	18час	Гимнастика		
16	1	Гимнастика. Висы и упоры. <i>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</i>	Салки с прыжками	

17	2	Повороты в движении. <i>Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.</i>	Гимнастический марафон	
18	3	Урок- соревнование на лучшее исполнение поворотов в движении	Мини- баскетбол Мини-футбол	
19	4	Висы и упоры. <i>Основы биомеханики гимнастических упражнений.</i>	Построй мост	
20	5	Висы и упоры. <i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов</i>	Выведение из равновесия	
21	6	Урок- соревнование в подтягивании на низкой перекладине	Соблюдай равновесие	
22	7	Висы и упоры. Переход в упор, подтягивания на низкой перекладине. (дев.).Подъем разгибом (юн.)	Бой петухов	
23	8	Лазание по канату в два приема, на скорость. <i>Влияние гимнастических упражнений на телосложение</i>	Дружные тройки	
24	9	Урок- соревнование в преодолении гимнастической полосы препятствий	Пионербол	
25	10	Акробатика. Сед углом. <i>Основные технико- тактические действия в избранном виде спорта.</i>	Кувьрки в паре с партнёром	
26	11	Акробатика. Стоя на коленях наклон назад (дев.). Стойка на голове и руках (юн.)	Кто сядет первым	

27	12	Урок- соревнование в лазание по канату на скорость	Пчелки Кто лишний	
28	13	Акробатика. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.	Выталкивание из круга	
29	14	Акробатика. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад.	Оседлай коня	
30	15	Урок- соревнование по акробатике <i>Самоконтроль при занятиях гимнастикой.</i>	Пчелки Эстафеты с мячами	
31	16	Акробатика. <i>Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.</i>	Соревнования тачек	
32	17	<i>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.</i> Промежуточный контроль	Салки с прыжками	
33	18	Урок- соревнование по акробатике.	Салки с прыжками	
	9час	Основы единоборств		
34	1	Единоборства. <i>Техника безопасности. Приемы самостраховки.</i>	Борьба всадников	
35	2	Единоборства. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	Борьба всадников	
36	3	Урок- соревнование по единоборствам. Правила соревнований по одному из видов единоборств.	Сила и ловкость	
37	4	Силовые упражнения и единоборства в парах. <i>Основы организации двигательного режима</i>	Сила и ловкость	

38	5	<i>Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</i>	Бой петухов перетягивание в парах	
39	6	Урок- соревнование по единоборствам.	Борьба руками Борьба ногами в стойке.	
40	7	<i>Самоконтроль при занятиях единоборствами. Гигиена борца</i>	Борьба за захват Борьба за туловище	
41	8	<i>Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.</i>	Выталкивание из круга	
42	9	Урок- соревнование по единоборствам.	Подвижный ринг	
	18час	Лыжная подготовка		
43	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника лыжных ходов.	«Гонки с преследованием»	
44	2	Переход с одновременных ходов на попеременные. Особенности физической подготовки лыжника. Промежуточный контроль	«Как по часам»	
45	3	Урок – соревнование по лыжным гонкам <i>Правила соревнований.</i>	«Остановка рывком»	
46	4	Переход с одновременных ходов на попеременные. <i>Правила проведения самостоятельных занятий.</i>	«Гонки с преследованием»	
47	5	Преодоление подъемов и препятствий. <i>Современное</i>	«Как по часам»	

		<i>олимпийское и физкультурно-массовое движение.</i>		
48	6	Урок – соревнование по лыжным гонкам	«Гонки с преследованием»	
49	7	Преодоление подъемов и препятствий. <i>Основные элементы тактики в лыжных гонках.</i>	«Карельская гонка»	
50	8	Преодоление подъемов и препятствий. <i>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками</i>	«Остановка рывком»	
51	9	Урок – соревнование по лыжным гонкам	«Гонки с преследованием»	
52	10	Прохождение дистанции до 5 км	«Как по часам»	
53	11	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	«Остановка рывком»	
54	12	Урок – соревнование по лыжным гонкам	«Гонки с преследованием»	
55	13	Прохождение дистанции до 5 км	«Как по часам»	
56	14	<i>Применение лыжных мазей.</i> Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	«Гонки с преследованием»	
57	15	Урок – соревнование по лыжным гонкам	«Карельская гонка»	
58	16	<i>Оказание помощи при обморожения и травмах.</i> Прохождение	«Остановка рывком»	

		дистанции до 5 км.		
59	17	Лыжная эстафета	«Гонки с преследованием»	
60	18	Урок – соревнование по лыжным гонкам	«Карельская гонка»	
	21ч+9ч	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)		
61	1	Спортивные игры. Волейбол. <i>Техника безопасности на занятиях. Комбинация из передвижений и остановок игрока.</i>	Дружные тройки Кто сядет первым	
62	2	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Терминология спортивной игры.	Выталкивание из круга Пушкири	
63	3	Урок- соревнование по волейболу <i>Правила игры.</i>	Волейбол Пионербол	
64	4	Волейбол. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Регулировщик	
65	5	Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах. Прием мяча	Пятнашки	

		двумя руками снизу.		
66	6	Урок-соревнование по волейболу <i>Организация и проведение соревнований.</i>	Волейбол Пионербол	
67	7	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку	Челнок	
68	8	Волейбол. Нападение через 3-ю зону <i>Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.</i>	Пробей в стенку	
69	9	Урок-соревнование по волейболу	Мини-баскетбол	
70	10	Волейбол. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Групповое блокирование.	Кто точнее	
71	11	Волейбол. Верхняя прямая подача и прием подачи.	Нападают пятёрки	
72	12	Урок-соревнование по волейболу	Баскетбол	
73	13	Волейбол. Комбинация из передвижений и остановок игрока.	Диагональ	
74	14	Волейбол. Учебная игра.	Перестрелка	

75	15	Урок- соревнование по волейболу	Баскетбол	
76	16	Баскетбол. <i>Техника безопасности на занятиях.</i> Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Мяч капитану	
77	17	Баскетбол. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. <i>Терминология спортивной игры.</i>	Пробей в стенку	
78	18	Урок соревнование по баскетболу <i>Правила игры.</i>	Баскетбол	
79	19	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Мяч капитану	
80	20	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении и с сопротивлением.	Выталкивание из круга	
81	21	Урок- соревнование по баскетболу <i>Организация и проведение соревнований.</i>	Баскетбол	
82	22	Баскетбол. Передача мяча различными способами с сопротивлением.	Команда быстроногих	
83	23	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)	Вызов номеров	

84	24	Урок- соревнование по баскетболу.	Салки	
85	25	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	Команда быстроногих	
86	26	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Вызов номеров	
87	27	Урок- соревнование по баскетболу	Салки	
88	28	Баскетбол. Нападение через заслон. <i>Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.</i>	Мини-баскетбол. Мини-футбол.	
89	29	<i>Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.</i>	Мини-баскетбол. Мини-футбол.	
90	30	Урок- соревнование по баскетболу.	Мини-баскетбол. Мини-футбол.	
	3 час	Народные игры. «Русская лапта»		
91	1	Народные игры. Русская лапта. <i>Техника безопасности.</i> Учебно- тренировочная игра. <i>Терминология и правила игры.</i>	Русская лапта	
92	2	Учебно- тренировочная игра. <i>Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях русской лаптой.</i>	Русская лапта	

93	3	Урок – соревнование по Русской лапте.	Русская лапта	
	9час	Легкая атлетика		
94	1	Легкая атлетика. <i>Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.</i> Низкий старт.	Русская лапта	
95	2	Стартовый разгон. Финиширование. <i>Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</i>	Русская лапта	
96	3	Урок- соревнование в эстафетном беге Тестирование уровня физической подготовленности.	Русская лапта	
97	4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	Русская лапта	
98	5	Бег 200 метров. <i>Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.</i>	Русская лапта	
99	6	Урок- соревнование с элементами лёгкой атлетики	Русская лапта	
100	7	Совершенствование прыжков в длину с 13-15 шагов с разбега. <i>Воздушные и солнечные ванны</i>	Русская лапта	
101	8	Техника метания гранаты 700 г (м), 500 г (д) на точность, дальность. <i>Дозировка процедур закаливания</i> Итоговый контроль	Русская лапта	
102	9	Урок- соревнование Эстафетный бег 4 x 100	Русская лапта	

Тематическое планирование уроков физической культуры в 11классе

№ урока	Часы учеб ного времени	Наименование раздела и тем		ЦОР
	12час	Легкая атлетика	Название игр, игровые упражнения	
1	1	Легкая атлетика. <i>Техника безопасности на уроках физической культуры.</i> Низкий старт до 30 метров.	Русская лапта	
2	2	Тестирование уровня физической подготовленности	Русская лапта	
3	3	Урок- соревнование <i>Правила проведения соревнований.</i>	Пионербол Русская лапта	
4	4	Бег по дистанции 70 – 90 метров. <i>Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.</i>	Русская лапта	
5	5	Бег на результат 100 м. Входной контроль.	Русская лапта	
6	6	Урок – соревнование в беге на 100м	Русская лапта Пионербол	
7	7	Прыжок в длину способом прогнувшись с 13 – 15 беговых шагов. Отталкивание.	Русская лапта	
8	8	Многоскоки. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной</i>	Русская лапта	

		<i>культуре</i>		
9	9	Урок- соревнование в прыжках в длину с разбега	Русская лапта Пионербол	
10	10	Прыжок в длину на результат. <i>Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности</i>	Русская лапта	
11	11	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. <i>Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</i>	Русская лапта	
12	12	Урок- соревнование по «Русской лапте».	Русская лапта	
	3час	Народные игры. «Русская лапта»		
13	1	Народные игры. Русская лапта. <i>Техника безопасности.</i> Совершенствование техники ударов по мячу, ловля мяча и передача в учебно-тренировочной игре	Русская лапта	
14	2	Учебно- тренировочная игра. <i>Терминология и правила игры.</i>	Русская лапта	
15	3	Урок – соревнование по Русской лапте.	Русская лапта	
	18час	Гимнастика		
16	1	Гимнастика. Висы и упоры. <i>Техника безопасности на</i>	Салки с прыжками	

		<i>занятиях гимнастикой.</i>		
17	2	Повороты в движении. <i>Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.</i>	Гимнастический марафон	
18	3	Урок- соревнование на лучшее исполнение поворотов в движении	Мини- баскетбол Мини-футбол	
19	4	Висы и упоры. <i>Основы биомеханики гимнастических упражнений.</i>	Построй мост	
20	5	Висы и упоры. <i>Способы регулирования массы тела.</i>	Выведение из равновесия	
21	6	Урок- соревнование в подтягивании на низкой перекладине	Соблюдай равновесие	
22	7	Висы и упоры. Переход в упор, подтягивания на низкой перекладине. (дев.).Подъем разгибом (юн.)	Бой петухов	
23	8	Лазание по канату в два приема, на скорость. <i>Влияние гимнастических упражнений на телосложение</i>	Дружные тройки	
24	9	Урок- соревнование в преодолении гимнастической полосы препятствий	Пионербол	
25	10	Акробатика. Сед углом. <i>Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.</i>	Кувырки в паре с партнёром	
26	11	Акробатика. Стоя на коленях наклон назад (дев.). Стойка на голове и руках (юн.)	Кто сядет первым	

27	12	Урок- соревнование в лазание по канату на скорость	Пчелки Кто лишний	
28	13	Акробатика. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.	Выталкивание из круга	
29	14	Акробатика. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад.	Оседлай коня	
30	15	Урок- соревнование по акробатике <i>Самоконтроль при занятиях гимнастикой.</i>	Пчелки Эстафеты с мячами	
31	16	Акробатика. <i>Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.</i>	Соревнования тачек	
32	17	<i>Особенности техники безопасности и профилактики травматизма</i> Промежуточный контроль	Салки с прыжками	
33	18	Урок- соревнование по акробатике.	Салки с прыжками	
	9час	Основы единоборств		
34	1	Единоборства. <i>Техника безопасности. Приемы самостраховки.</i>	Борьба всадников	
35	2	Единоборства. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	Борьба всадников	
36	3	Урок- соревнование по единоборствам. <i>Правила соревнований по одному из видов единоборств.</i>	Сила и ловкость	

37	4	Силовые упражнения и единоборства в парах. <i>Профилактические и восстановительные мероприятия</i>	Сила и ловкость	
38	5	<i>Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</i>	Бой петухов перетягивание в парах	
39	6	Урок- соревнование по единоборствам.	Борьба руками Борьба ногами в стойке.	
40	7	<i>Самоконтроль при занятиях единоборствами. Гигиена борца</i>	Борьба за захват Борьба за туловище	
41	8	<i>Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.</i>	Выталкивание из круга	
42	9	Урок- соревнование по единоборствам.	Подвижный ринг	
	18час	Лыжная подготовка		
43	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника лыжных ходов.	«Гонки с преследованием»	
44	2	Переход с одновременных ходов на попеременные. <i>Особенности физической подготовки лыжника.</i> Промежуточный контроль	«Как по часам»	
45	3	Урок – соревнование по лыжным гонкам <i>Правила соревнований.</i>	«Остановка рывком»	
46	4	Переход с одновременных ходов на попеременные. <i>Правила проведения самостоятельных занятий.</i>	«Гонки с преследованием»	
47	5	Преодоление подъемов и препятствий. <i>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.</i>	«Как по часам»	

48	6	Урок – соревнование по лыжным гонкам	«Гонки с преследованием»	
49	7	Преодоление подъемов и препятствий. <i>Основные элементы тактики в лыжных гонках.</i>	«Карельская гонка»	
50	8	Преодоление подъемов и препятствий. <i>Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.</i>	«Остановка рывком»	
51	9	Урок – соревнование по лыжным гонкам	«Гонки с преследованием»	
52	10	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	«Как по часам»	
53	11	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	«Остановка рывком»	
54	12	Урок – соревнование по лыжным гонкам	«Гонки с преследованием»	
55	13	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	«Как по часам»	
56	14	<i>Применение лыжных мазей.</i> Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	«Гонки с преследованием»	
57	15	Урок – соревнование по лыжным гонкам	«Карельская гонка»	
58	16	<i>Оказание помощи при обморожения и травмах.</i>	«Остановка рывком»	

		Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)		
59	17	Лыжная эстафета	«Гонки с преследованием»	
60	18	Урок – соревнование по лыжным гонкам	«Карельская гонка»	
	30час	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)		
61	1	Спортивные игры. Волейбол. <i>Техника безопасности на занятиях. Комбинация из передвижений и остановок игрока.</i>	Дружные тройки Кто сядет первым	
62	2	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. <i>Терминология спортивной игры.</i>	Выталкивание из круга Пушкари	
63	3	Урок- соревнование по волейболу <i>Правила игры.</i>	Волейбол Пионербол	
64	4	Волейбол. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Регулировщик	

65	5	Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах. Прием мяча двумя руками снизу.	Пятнашки	
66	6	Урок-соревнование по волейболу <i>Организация и проведение соревнований.</i>	Волейбол Пионербол	
67	7	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку	Челнок	
68	8	Волейбол. Нападение через 3-ю зону <i>Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.</i>	Пробей в стенку	
69	9	Урок-соревнование по волейболу	Мини-баскетбол	
70	10	Волейбол. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Групповое блокирование.	Кто точнее	
71	11	Волейбол. Верхняя прямая подача и прием подачи.	Нападают пятёрки	
72	12	Урок-соревнование по волейболу	Баскетбол	
73	13	Волейбол. Комбинация из передвижений и остановок игрока.	Диагональ	
74	14	Волейбол. Учебная игра.	Перестрелка	

75	15	Урок- соревнование по волейболу	Баскетбол	
76	16	Баскетбол. <i>Техника безопасности на занятиях.</i> Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Мяч капитану	
77	17	Баскетбол. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. <i>Терминология спортивной игры.</i>	Пробей в стенку	
78	18	Урок соревнование по баскетболу <i>Правила игры.</i>	Баскетбол	
79	19	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Мяч капитану	
80	20	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении и с сопротивлением.	Выталкивание из круга	
81	21	Урок- соревнование по баскетболу <i>Организация и проведение соревнований.</i>	Баскетбол	
82	22	Баскетбол. Передача мяча различными способами с сопротивлением.	Команда быстроногих	
83	23	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)	Вызов номеров	

84	24	Урок- соревнование по баскетболу.	Салки	
85	25	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	Команда быстроногих	
86	26	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Вызов номеров	
87	27	Урок- соревнование по баскетболу	Салки	
88	28	Баскетбол. Нападение через заслон. <i>Аутогенная тренировка.</i>	Мини-баскетбол. Мини-футбол.	
89	29	<i>Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.</i>	Мини-баскетбол. Мини-футбол.	
90	30	Урок- соревнование по баскетболу.	Мини-баскетбол. Мини-футбол.	
	Зчас	Народные игры. «Русская лапта»		
91	1	Народные игры. Русская лапта. <i>Техника безопасности.</i> Учебно- тренировочная игра. <i>Терминология и правила игры.</i>	Русская лапта	
92	2	Учебно- тренировочная игра. <i>Психомышечная и психорегулирующая тренировки.</i>	Русская лапта	

93	3	Урок – соревнование по Русской лапте.	Русская лапта	
	9час	Легкая атлетика		
94	1	Легкая атлетика. <i>Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.</i> Низкий старт.	Русская лапта	
95	2	Стартовый разгон. Финиширование. <i>Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</i>	Русская лапта	
96	3	Урок- соревнование в эстафетном беге Тестирование уровня физической подготовленности.	Русская лапта	
97	4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	Русская лапта	
98	5	Бег 200 метров. <i>Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.</i>	Русская лапта	
99	6	Урок- соревнование с элементами лёгкой атлетики	Русская лапта	
100	7	Совершенствование прыжков в длину с 13-15 шагов с разбега. <i>Элементы йоги.</i>	Русская лапта	
101	8	Техника метания гранаты 700 г (м), 500 г (д) на точность, дальность. <i>Дозировка процедур закаливания</i> Итоговый контроль	Русская лапта	
102	9	Урок- соревнование Эстафетный бег 4 x 100	Русская лапта	

4.Содержание программы учебного курса Базовая часть содержания программного материала

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

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-корректирующей 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 корректирующих 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. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10 – 11 классы
Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

Приграммный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	

На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через кося в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	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 из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	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, подкядном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	

На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки

На совершенствование техники спринтерского бега	<p>Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег</p>	
На совершенствование техники длительного бега	<p>Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м</p>	<p>Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м</p>
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	<p>Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега</p>	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	<p>Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега</p>	
На совершенствования техники метания в цель и на дальность	<p>Метание мяча 150 г 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.</p> <p>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.</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м.</p> <p>Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на</p>

	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	дальность и заданное расстояние
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	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	
На знания о физической культуре	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	
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	

Программный материал по элементам единоборств

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники владения приемами	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах	
На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	
На освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники лыжных ходов	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)

Основная направленность	Классы	
	10	11
На знания о физической культуре	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	

4. Формы и средства контроля на уроке физической культуры

Педагогический контроль за физическим воспитанием учащихся включает две взаимосвязанные части: за учебным процессом и внеклассной работой. Он должен удовлетворять следующим требованиям:

- 1) быть индивидуальным;
- 2) проводиться систематически на всех этапах обучения;
- 3) обеспечивать обучающую, воспитывающую и развивающую направленность занятий;
- 4) охватывать все разделы школьной программы;
- 5) быть объективным;
- 6) давать возможность дифференцированной оценки каждого ученика.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.). Эти показатели определяются результатами развития физических качеств.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

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

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий. Текущая оценка успеваемости таких учеников основывается на достигаемых ими положительных изменениях по наблюдению учителя и выставляется по пятибалльной системе.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы.

I. Знания

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

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

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

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6Д	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210

4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положе-	17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание:	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
11	Челночный бег 4x9 м, сек		9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд		4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек		3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд		13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин					10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин		12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места		230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине		14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре		32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя		15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа		55	49	45	42	36	30
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз		70	65	55	80	75	65

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”

10	Челночный бег 4x9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

6. Перечень учебно-методических средств обучения

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Назначение	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские

1.2	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2006	Д	рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.3	Физическая культура: Учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др.; под ред. В.И. Ляха и др./ М.: Просвещение, 2005.	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
2	Компьютерные и информационно - коммуникативные средства		
	http://www.beluno.ru:	Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области	Д
	http://ipkps.bsu.edu.ru/:	Белгородский институт Развития образования	Д
	http://www.apkro.ru:	Академия повышения квалификации работников образования	Д
	http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал	Д
	http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»	Д
	http://www.km.ru:	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»	Д
	http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»	Д
	http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»	Д
	http://www.1september.ru:	Издательский дом «1 сентября»	Д

	http://teacher.fio.ru:	Федерация Интернет образования	Д		
	http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»	Д		
	http://rusolymp.ru/	Портал Всероссийской олимпиады школьников	Д		
	Раздел программы (тема практического занятия)	Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятий в малокомплектной школе	Количество	
Средняя (основная и полная) школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	6 шт	100%	
		Маты гимнастические	1 на 2 чел.	100%	
		Скамейки гимнастические	1 на 2 чел.	100%	
		Канаты для лазания 1-6 м	1 шт.	100%	
		Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	1 шт.	
		Перекладины	2 шт.	2 шт.	
		Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	На каждого	
		Палка гимнастическая	На каждого	На каждого	
Оборудование для контроля и оценки действий		Каток гимнастический	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.	
		Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	2 шт.	
		Свистки судейские	2 шт.	100%	
		Секундомеры	2 шт.	100%	
Комплект для занятий гимнастикой		Устройство для подъема флага	1 шт.	1 шт.	
		Жерди гимнастических брусьев школьных			
		- разновысокие	1 пара	1 пара	
		- параллельные	1 пара	100%	
		Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.	100%	
		Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.	100%	
Корпусы бревна гимнастического школьного	1 шт.	1 шт.			

		(универсальное)		
		Мостики гимнастические	1 шт.	100%
		Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	На каждого	80%
		Скакалки гимнастические	На каждого	80%
		Помост для поднятия тяжестей	1 шт.	1 шт.
		Гири весом 16 кг.	2 шт.	100%
		Гантели простые 1,2,3 кг.	На каждого, каждого вида	На каждого, каждого вида
	Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1 на 2чел.	1 на 2чел.
		Оборудование полосы препятствий	1 комп.	1 комп.
		Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	1 шт.
		Мячи малые теннисные	1 на 2чел.	100%
		Флажки разные	20 шт.	20 шт.
		Гранаты (250, 500, 750 г.)	1 на 2чел. каждого вида	1 на 2чел. каждого вида
	Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	1 на 2чел.	100%
		Мячи волейбольные	На каждого	/100%
		Мячи баскетбольные	На каждого	На каждого
		Мячи для игры в ручной мяч	1 на 2чел.	1 на 2чел.
		Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2чел.	1 на 2чел.
		Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.	100%
		Сетка волейбольная	1 шт.	100%
		Стойки волейбольные	1 пара	1 пара
		Щиты баскетбольные	2 шт.	2 шт.
		Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	2 шт.	2 шт.
		Канат для перетягивания	1 шт.	100%

			Измеритель высоты сетки	1 шт.	1 шт.
			Доска показателей счета игры	1 шт.	1 шт.
			Стойки для обводки (деревянные)		10 шт.
			Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)		1 пара
			Биты для лапты		1 на 2чел.
		Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные		На каждого
			Палки лыжные (5-11 классы)		На каждого

Примерное тестирование уровня знаний в области физической культуры и спорта учащихся

10класс

Входной контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль
<p>1. Главной причиной нарушения осанки является...</p> <p>А. Наследственная предрасположенность к заболеваниям опорно-двигательного аппарата</p> <p>Б. Слабость мышц</p> <p>В. Отсутствие движений во время школьных уроков</p> <p>Г. Ношение сумки, портфеля на одном плече</p> <p>2. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?</p> <p>А. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы</p> <p>Б. Упражнения, способствующие снижению веса тела</p> <p>В. Упражнения, объединённые в форме круговой тренировки</p> <p>Г. Упражнения, способствующие повышению скорости движений</p> <p>3. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...</p>	<p>1. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Адаптационные задачи 2. Гигиенические задачи 3. Двигательные задачи 4. Методические задачи 6. Образовательные задачи 7. Оздоровительные задачи 8. Соревновательные задачи <p style="text-align: center;"> А. 1, 5, 7 Б. 2, 5, 8 В. 1, 6, 7 Г. 3, 4, 6 </p> <p>2. Смысл физического воспитания заключается...</p> <p>А. В создании условий для протекания процессов физического развития человека</p>	<p>1. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Функциональная подготовка организма 2. Разучивание двигательных действий 3. Коррекция осанки 4. Воспитание физических качеств 5. Восстановление работоспособности 6. Активизация внимания <p>А. 1,4. Б. 2, 4. В. 2, 6, Г. 3, 5.</p> <p>2. При воспитании выносливости в основной части занятия необходимо выполнять...</p> <p>А. Упражнения в анаэробном режиме, которые должны предшествовать упражнениям аэробного характера</p> <p>Б. Сначала аэробные упражнения, а затем упражнения анаэробного характера</p> <p>В. Упражнения большой продолжительности в равномерном режиме, которые должны предшествовать упражнениям с переменной интенсивностью</p>

<p>А. В 1894 г. За проект Олимпийской Хартии Б. В 1912 г. За «Оду спорту» В. В 1914 г. За флаг, подаренный Кубертенем МОК Г. В 1920 г. За текст Олимпийской клятвы</p> <p>4. Что понимают под термином «средства физической культуры»?</p> <p>А. Лекарственные средства Б. Медицинское обследование В. Физические упражнения Г. Туризм</p> <p>5. Правильное дыхание характеризуется...</p> <p>А. Более продолжительным выдохом Б. Более продолжительным вдохом В. Вдохом через нос и резким выдохом ртом Г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха</p> <p>6. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...</p> <p>А. Затылком, ягодицами, пятками Б. Лопатками, ягодицами, пятками В. Затылком, спиной, пятками Г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками</p> <p>7. Релаксация - это ...</p> <p>А. Физическое и психическое расслабление Б. Физическое расслабление В. Физиологическое расслабление Г. Психическое расслабление</p>	<p>Б. В формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств</p> <p>В. В повышении физической работоспособности и подготовленности человека</p> <p>Г. В укреплении здоровья и профилактике заболеваний</p> <p>3. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...</p> <p>А. Основой техники Б. Главным звеном техники В. Корнем техники Г. Детальными техниками</p> <p>4. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...</p> <p>А. Индивидуальными особенностями обучаемого Б. Биомеханическими характеристиками двигательного действия В. Соотношением методов обучения и воспитания Г. Закономерностями формирования двигательных навыков</p> <p>5. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного</p>	<p>Г. Комбинировать координационно-сложные упражнения с упражнениями «на гибкость»</p> <p>3. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств в основной части урока физической культуры?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения «на выносливость» 2. Силовые упражнения 3. Упражнения «на гибкость» 4. Скоростные упражнения 5. Упражнения «на координацию» <p>А. 1,2,3,4,5, Б. 3,2,1,5,4. В. 5, 4, 2,3,1. Г. 2,3, 1,4,5.</p> <p>4. Признаки, не характерные для правильной осанки:</p> <p>А. Через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию Б. «Приподнятая грудь» В. Развернутые плечи, ровная спина Г. Запрокинутая или опущенная голова</p> <p>5. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...</p> <p>А. Скоростных упражнений</p>
---	--	---

<p>8. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...</p> <p>А. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей</p> <p>Б. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности</p> <p>В. Совершенствовании природных, физических свойств людей</p> <p>Г. Создании специфических духовных ценностей</p> <p>9. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?</p> <p>А. Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества</p> <p>Б. Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития</p> <p>В. Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса</p> <p>Г. Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем,</p>	<p>человека?</p> <p>А. 80 – 84 уд/мин</p> <p>Б. 78 – 82 уд/мин</p> <p>В. 86 – 90 уд/мин</p> <p>Г. 66 – 72 уд/мин</p> <p>6. Навык представляет собой форму реализации двигательных возможностей, возникшую на основе...</p> <p>А. Двигательного стереотипа</p> <p>Б. Осуществления неавтоматизированных движений</p> <p>В. Автоматизации двигательного умения</p> <p>Г. Сознательного управления движениями</p> <p>7. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется ...</p> <p>А. Два этапа</p> <p>Б. Три этапа</p> <p>В. Четыре этапа</p> <p>Г. От двух до четырех в зависимости от целевых задач</p> <p>8. При обучении двигательным действиям эффект переноса двигательных умений и навыков наиболее полно используется на ...</p> <p>А. I этапе обучения</p> <p>Б. II этапе обучения</p> <p>В. III этапе обучения</p>	<p>Б. Силовых упражнений</p> <p>В. Упражнений «на гибкость»</p> <p>Г. Упражнений «на выносливость»</p> <p>6. Для увеличения мышечной массы и для снижения</p> <p>Веса тела можно применять упражнения с Отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...</p> <p>А. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц</p> <p>Б. Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы</p> <p>В. Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений</p> <p>Г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе</p> <p>7. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...</p> <p>А. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц</p> <p>Б. Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения</p> <p>В. Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений</p> <p>Г. Планировать большое количество подходов и</p>
--	---	---

<p>высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений</p> <p>10. Что из представленного является отличительным признаком физической культуры?</p> <p>А. Активная двигательная деятельность человека Б. Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений В. Знания, принципы, правила и методика использования упражнений Г. Всё вышеперечисленное</p> <p>11. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?</p> <p>А. Физическая подготовка Б. Физическое совершенствование В. Физическое развитие Г. Физическое упражнение</p> <p>12. Основные направления использования физической культуры способствуют...</p> <p>А. Формированию базовой физической подготовленности Б. Формированию профессионально-прикладной физической</p>	<p>Г. IV этапе обучения</p> <p>9. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...</p> <p>А. Исходного положения Б. Подводящих упражнений В. Основы техники Г. Главного звена техники</p> <p>25. Подводящие упражнения применяются,...</p> <p>А. Если обучающийся недостаточно физически развит Б. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы В. Если необходимо устранять причины возникновения ошибок Г. Если применяется метод расчленено - конструктивного упражнения</p> <p>10. Основу двигательных способностей составляют...</p> <p>А. Двигательные автоматизмы Б. Сила, быстрота, выносливость В. Гибкость и координированность Г. Физические качества и двигательные умения</p> <p>11. Какое, из предложенных определений сформулировано некорректно?</p> <p>А. Взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей Б. Скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим</p>	<p>ограничивать количество повторений в одном подходе</p> <p>8. Основными источниками энергии для организма при длительных аэробных нагрузках являются...</p> <p>А. Белки и витамины Б. Витамины и жиры В. Углеводы и минеральные элементы Г. Углеводы и жиры</p> <p>9. Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить...</p> <p>А. От 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи Б. От 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи В. От 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи Г. От 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи</p> <p>10. Первая помощь при ушибах мягких тканей:</p> <p>А. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье Б. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание В. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение Г. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части</p>
---	---	--

<p>подготовленности</p> <p>В. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний</p> <p>Г. Всего выше перечисленного</p> <p>13. Под физическим развитием понимается...</p> <p>А. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия</p> <p>Б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом</p> <p>В. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни</p> <p>Г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность</p> <p>14. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...</p> <p>А. Физической подготовленности человека к жизни</p> <p>Б. Развитие резервных возможностей организма человека</p> <p>В. Сохранение и восстановление здоровья</p> <p>Г. Подготовку к профессиональной деятельности</p>	<p>качеством, обозначаемым как быстрота</p> <p>В. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений</p> <p>Г. Все предложенные определения сформулированы корректно</p> <p>12. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?</p> <p>А. Скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции</p> <p>Б. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений</p> <p>В. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений</p> <p>Г. Все предложенные определения сформулированы корректно</p> <p>13. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?</p> <p>А. Быстрый рост абсолютной силы</p> <p>Б. Функциональная гипертрофия мышц</p> <p>В. Увеличение собственного веса</p> <p>Г. Повышается опасность перенапряжения</p>	<p>тела, конечности придают возвышенное положение</p> <p>11. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава?</p> <p>А. При переломах плечевой и бедренной кости</p> <p>Б. При переломах локтевой и бедренной кости</p> <p>В. При переломах лучевой и малоберцовой кости</p> <p>Г. При переломах большой берцовой и малоберцовой кости</p> <p>12. Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...</p> <p>А. Закаливания и физиотерапевтических процедур</p> <p>Б. Совершенствования телосложения</p> <p>В. Обеспечения полноценного физического развития</p> <p>Г. Формирования двигательных умений и навыков</p> <p>13. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности ?</p> <p>А. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов</p> <p>Б. Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетического восприятия</p> <p>В. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда</p> <p>Г. Все представленные утверждения соответствуют действительности</p>
---	---	--

<p>15. Двигательные действия представляют собой...</p> <p>А. Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания</p> <p>Б. Проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются двигательные задачи</p> <p>В. Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры</p> <p>Г. Систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врождённых) движений</p>					<p>14. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...</p> <p>А. Интервальная тренировка</p> <p>Б. Метод повторного выполнения упражнений</p> <p>В. Метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью</p> <p>Г. Метод расчленено -конструктивного упражнения</p> <p>15. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...</p> <p>А. Скоростно-силовых упражнений</p> <p>Б. Выпрыгивания вверх с места</p> <p>В. Подвижных и спортивных игр</p> <p>Г. Прыжков в глубину</p>					<p>14. Где зажигается факел олимпийского огня современных олимпийских игр?</p> <p>А. На олимпийском стадионе в Афинах</p> <p>Б. На олимпийском стадионе города – организатора Игр</p> <p>В. На вершине горы Олимп</p> <p>Г. На самом крупном стадионе города – организатора Игр</p> <p>15 Галина Кулакова, Раиса Сметанина – чемпионки Олимпийских Игр в...</p> <p>А. Биатлоне</p> <p>Б. Гимнастике</p> <p>В. Лыжных гонках</p> <p>Г. Полиатлоне</p>				
Ключ ответов					Ключ ответов					Ключ ответов				
№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
	А	Б	В	Г		А	Б	В	Г		А	Б	В	Г
1		б			1	а				1	а			
2				г	2		б			2			в	
3		б			3				г	3				г
4			в		4	а				4		б		
5	а				5			в		5		б		
6				г	6		б			6	а			
7	а				7	а				7			в	
8			в		8					8	а			
9		б			9				г	9			в	
10				г	10		б			10				г

11				Г	10				Г	13		б		
12				Г	11		б			14			в	
13			в		12	а				15		б		
14	а				13		б			Оценка: «5» - 14-15 правильных ответов; «4» - 10-13 правильных ответов; «3» - 8- 9 правильных ответов.				
15		б			14		б							
Оценка: «5» - 14-15 правильных ответов; «4» - 10-13 правильных ответов; «3» - 8- 9 правильных ответов.					15			в		Оценка: «5» - 14-15 правильных ответов; «4» - 10-13 правильных ответов; «3» - 8- 9 правильных ответов.				

Примерное тестирование уровня знаний в области физической культуры и спорта учащихся

11класс

Входной контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль
<p>1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...</p> <p>а. Римский император Феодосий I; б. Пьер де Фреди, барон де Кубертен; в. Философ-мыслитель древности Аристотель; г. Хуан Антонио Самаранч.</p> <p>2. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...</p> <p>а. В. Алексеев;</p>	<p>1. С помощью какого теста определяется ловкость?</p> <p>а. 6-ти минутный бег; б. подтягивание; в. челночный бег; г. бег 100 метров.</p> <p>2. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...</p> <p>а. скоростным индексом; б. скоростной выносливостью; в. коэффициентом проявления скоростных</p>	<p>1 Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...</p> <p>а.,. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей, б. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности. в. Совершенствовании природных, физических свойств людей. г. Создании специфических духовных ценностей.</p> <p>2. Какое из представленных определений</p>

<p>б. В. Иванов; в. н. Орлов; г. Н. Панин-Коломенкин.</p> <p>3. Действующий президент МОК: а. Барон Пьер де Кубертен; б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч; в. Граф Жак Роже; г. Лорд Майкл Килланин.</p> <p>4. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году? а. США; б. Китай; в. Великобритания; г. Россия.</p> <p>5. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в... а. спортивной гимнастике; б. художественной гимнастике; в. синхронном плавании; г. лёгкой атлетике.</p> <p>6. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году? а. Италия; б. Бразилия; в. Россия; г. Болгария.</p> <p>7. Где пройдет зимняя Олимпиада в 2014 году?</p>	<p>способностей; г. абсолютным запасом скорости.</p> <p>3. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании... а. специальной выносливости; б. скоростной выносливости; в. общей выносливости; г. элементарных форм выносливости.</p> <p>4. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют... а. челночный бег; б. подвижные игры; в. прыжки через скакалку; г. упражнения «на равновесие».</p> <p>5. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на... а. координацию; б. быстроту; в. выносливость; г. гибкость.</p> <p>6. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как... а. индивидуальный; б. дозированный; в. повторный; г. рациональный.</p> <p>7. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций</p>	<p>сформулировано некорректно? а. Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества. б. Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития. в. Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса. г. Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений.</p> <p>3. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры? а. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. б. Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений в. Знания, принципы, правила и методика использования упражнений. г. Активная двигательная деятельность человека.</p> <p>4. Как называется деятельность,</p>
---	--	---

<p>а. Америка; б. Финляндия; в. Германия; г. Россия.</p> <p>8. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал...</p> <p>а. Токио; б. Чикаго; в. Рио-де-Жанейро; г. Мадрид.</p> <p>9. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».</p> <p>а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах; б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство; в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью; г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.</p> <p>10. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...</p> <p>а. развитие физических качеств людей; б. сохранение и улучшение здоровья людей; в. подготовку к профессиональной деятельности; г. поддержание высокой работоспособности</p>	<p>опорно-двигательного аппарата, называются...</p> <p>а. подводящими; б. корригирующими; в. имитационными; г. общеразвивающими.</p> <p>8. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:</p> <p>а. время выполнения двигательного действия; б. продолжительность сна; в. коэффициент выносливости; г. величина частоты сердечных сокращений.</p> <p>9. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...</p> <p>а. 120 ударов в минуту; б. 140 ударов в минуту; в. 160 ударов в минуту; г. 160 и выше ударов в минуту.</p> <p>10. Главной причиной нарушения осанки является...</p> <p>а. слабость мышц; б. привычка к определенным позам; в. отсутствие движений во время школьных уроков; г. ношение сумки, портфеля в одной руке.</p> <p>11. Основными источниками энергии для организма являются:</p>	<p>составляющая основу физической культуры?</p> <p>а. Физическая подготовка. б. Физическое совершенствование. в. Физическое развитие. г. Физическое упражнение.</p> <p>5. Основные направления использования физической культуры способствуют...</p> <p>а. Формированию базовой физической подготовленности. б. Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности. в. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний. г. Всего выше перечисленного.</p> <p>6. Под физическим развитием понимается...</p> <p>а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, 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.</p> <p>7. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...</p> <p>а. Физической подготовленности человека к жизни.</p>
--	--	--

<p>людей.</p> <p>11. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...</p> <p>а. способствующие повышению быстроты движений;</p> <p>б. способствующие снижению веса тела;</p> <p>в. объединенные в форме круговой тренировки;</p> <p>г. способствующие увеличению мышечной массы.</p> <p>12. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:</p> <p>а. физической нагрузкой;</p> <p>б. интенсивностью физической нагрузки;</p> <p>в. моторной плотностью урока;</p> <p>г. общей плотностью урока.</p> <p>13. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:</p> <p>а. слабую, среднюю, сильную;</p> <p>б. оздоровительную, физкультурную, спортивную;</p> <p>в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;</p> <p>г. основную, подготовительную, специальную.</p>	<p>а. белки и жиры;</p> <p>б. витамины и жиры;</p> <p>в. углеводы и витамины;</p> <p>г. белки и витамины.</p> <p>12. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:</p> <p>а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;</p> <p>б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;</p> <p>в. ожидается команда «марш»;</p> <p>г. поворот осуществляется в произвольном направлении.</p> <p>13. Назовите размеры волейбольной площадки:</p> <p>а. 6м x 9м;</p> <p>б. 6м x 12м;</p> <p>в. 9м x 12м;</p> <p>г. 9м x 18м.</p> <p>14 Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Функциональная подготовка организма; 2. Разучивание двигательных действий; 3. Коррекция осанки; 4. Воспитание физических качеств; 5. Восстановление работоспособности; 6. Активизация внимания. <p>а. 1, 4.</p>	<p>б. Развитие резервных возможностей организма человека.</p> <p>в. Сохранение и восстановление здоровья.</p> <p>г. Подготовку к профессиональной деятельности.</p> <p>8. Двигательные действия представляют собой...</p> <p>а. Проявления двигательной активности, способствующие решению задач" физического воспитания.</p> <p>б.Проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются двигательные задачи.</p> <p>в.Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры.</p> <p>г.Систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врожденных) движений.</p> <p>9.Смысл физического воспитания заключается...</p> <p>а. В создании условий для протекания процессов физического развития человека.</p> <p>б. В формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств.</p> <p>в. В повышении физической работоспособности и подготовленности человека.</p> <p>г. В укреплении здоровья и профилактике заболеваний...</p> <p>10.Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...</p> <p>а. Индивидуальными особенностями обучаемого.</p> <p>б.Биомеханическими характеристиками двигательного действия.</p> <p>в.Соотношением методов обучения и</p>
--	--	--

14. Назовите основные физические качества человека:

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
 б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
 в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
 г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

15. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- а. гибкость;
 б. ловкость;
 в. быстрота;
 г. реакция.

Ключ ответов

№ вопроса	Варианты ответов			
1		<u>б</u>		
2				<u>г</u>
3			<u>в</u>	
4	<u>а</u>			
5				<u>г</u>
6			<u>в</u>	
7			<u>в</u>	<u>г</u>
8			<u>в</u>	

- б. 2, 4.
 в. 2, 6.
 г. 3, 5.

15. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...

- а. физиологической;
 б. по признаку спортивной специализации;
 в. по признаку особенностей мышечной деятельности;
 г. биомеханической.

Ключ ответов

№ вопроса	Варианты ответов			
1				<u>в</u>
2		<u>б</u>		
3				<u>в</u>
4				<u>г</u>
5				<u>г</u>
6				<u>в</u>
7		<u>б</u>		
8				<u>г</u>
9				<u>г</u>
10	<u>а</u>			
11	<u>а</u>			
12		<u>б</u>		

воспитания.
 г. Закономерностями формирования двигательных навыков.

Завершите предложение, вписав соответствующее слово

11. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется _____
 12. Расстояние по фронту между занимающимися называется _____
 13. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как _____
 14. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению _____
 15. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как _____

Ключ ответов

№ вопроса	Варианты ответов			
	а	б	в	г
1			<u>в</u>	
2		<u>б</u>		
3	<u>а</u>			
4				<u>г</u>
5				<u>г</u>
6			<u>в</u>	

9		<u>б</u>				13							Г																																																																																																																													
10		<u>б</u>				14			<u>б</u>																																																																																																																																	
11	<u>а</u>					15							Г																																																																																																																													
12					Г	<p>Оценка:</p> <p>За правильный выбранный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы даётся 1 балл.</p> <p>«5» - 14-15 правильных ответов; «4» - 10-13 правильных ответов; «3» - 8- 9 правильных ответов.</p>																																																																																																																																				
13				Г																																																																																																																																						
14		<u>б</u>																																																																																																																																								
15	<u>а</u>																																																																																																																																									
<p>Оценка:</p> <p>За правильный выбранный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы даётся 1 балл.</p> <p>«5» - 14-15 правильных ответов; «4» - 10-13 правильных ответов; «3» - 8- 9 правильных ответов.</p>						<table border="1"> <tr> <td>7</td> <td><u>а</u></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>8</td> <td></td> <td></td> <td><u>б</u></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>9</td> <td><u>а</u></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>10</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Г</td> <td></td> </tr> <tr> <td>11</td> <td colspan="13">строем</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td colspan="13">интервалом</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td colspan="13">гибкость</td> </tr> <tr> <td>14</td> <td colspan="13">роста</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td colspan="13">кувырок</td> </tr> </table> <p>Оценка:</p> <p>За правильный выбранный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы даётся 1 балл.</p> <p>«5» - 14-15 правильных ответов; «4» - 10-13 правильных ответов; «3» - 8- 9 правильных ответов.</p>							7	<u>а</u>													8			<u>б</u>											9	<u>а</u>													10												Г		11	строем													12	интервалом													13	гибкость													14	роста													15	кувырок												
7	<u>а</u>																																																																																																																																									
8			<u>б</u>																																																																																																																																							
9	<u>а</u>																																																																																																																																									
10												Г																																																																																																																														
11	строем																																																																																																																																									
12	интервалом																																																																																																																																									
13	гибкость																																																																																																																																									
14	роста																																																																																																																																									
15	кувырок																																																																																																																																									