

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №13»
г. Глазова Удмуртской Республики**

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО
29 августа 2022 г.
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №13»
_____ Е.Б. Биянова
31 августа 2022 г.
Приказ № 072/3-1

«ПРИНЯТО»

на заседании
педагогического совета
30 августа 2022 г.
Протокол № 1

**Рабочая программа
по физической культуре
10-11 класс**

Составители: Шибанова Мария Алексеевна, Будин Николай Владимирович
учителя физической культуры

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 10 - 11 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утверждён приказом МОиН РФ №413 от 17 мая 2012 г.) с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з).
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 24.11.2015) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (вместе с "СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» зарегистрированного в Минюсте России 03.03.2011 N 19993);
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию при реализации программ общего образования;
- Правоустанавливающими документами и локальными нормативными актами МБОУ «СОШ №13» г. Глазова:
 - Уставом МБОУ «СОШ № 13»,
 - Основной образовательной программой СОО МБОУ «СОШ №13»,
 - Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ «СОШ №13»,
 - Положением о внутренней системе оценки качества образования МБОУ «СОШ №13».

Цели и задачи основного общего образования с учетом специфики учебного предмета

Изучение физической культуры на уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих *целей*:

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.

Физическая культура (базовый уровень)

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий,

инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

Задачами обучения физической культуры на уровне среднего общего образования являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

«формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах 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;

«На основании Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014г.№ 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», пункта 8 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. на уроках физической культуры проводить тестирование по видам комплекса ГТО согласно возрастным группам с 1-5 степени.

Методологической основой реализации ФГОС СОО является системнодеятельностный подход, который обеспечивает:

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию;

- проектирование и конструирование развивающей образовательной среды организации, осуществляющей образовательную деятельность;

- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательной деятельности с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся.

Составляющая учебно-методического комплекса

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС основного общего образования второго поколения, примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение 2011) и учебника В. И. Ляха «Физическая культура. 10-11 класс» (М.: Просвещение, 2021).

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного предмета в учебном плане

На курс «Физическая культура» в 11 классе отводится 102 ч (3 ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Учебный предмет «Физическая культура» в 10 классе изучается на базовом уровне в объеме 102 часа в год (3 часа в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «физическая культура» в 10 -11 классе

Изучение физической культуры на уровне среднего общего образования способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных

результатов обучения, соответствующих требованиям федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Личностные результаты:

1. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

1. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

2. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

3. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

4. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и

отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

5. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

6. Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

7. Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. *Познавательные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. *Коммуникативные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты:

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО предметные результаты зависят от уровня освоения учебного предмета (базовый или углубленный).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» на базовом уровне

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно - чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по

уровня индивидуального развития основных физических качеств	<p>обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности</p>
---	--

Содержание курса «физическая культура» в 10 -11 классе

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

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

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

Виды контроля и оценочной деятельности

В МБОУ СОШ №13 г. Глазова используется традиционная *пятибалльная система* оценивания знаний обучающихся. Оценка знаний предполагает учет индивидуальных особенностей учащихся, дифференцированный подход к организации работы в классе. Оцениваются ответы на вопросы, участие в беседе, исправление ответов товарищей, умение использовать различные (в том числе цифровые) источники знаний, текст учебника, рассказ учителя, наглядный материал, научно-популярную и художественную литературу, различного рода источники и документы, другую информацию, почерпнутую на уроках по другим предметам, умение правильно анализировать явления окружающей жизни и т.д.

Система оценки качества образования на ступени среднего общего образования включает *текущую оценку* учителем индивидуальных достижений учащихся в освоении образовательной программы и *тематическую оценку* уровня достижения обучающимися планируемых результатов по предмету. Внутренняя оценка образовательных достижений обучающихся включает: стартовую диагностику, текущую и тематическую оценку, портфолио, внутренний мониторинг образовательных достижений, промежуточную и итоговую аттестацию.

Промежуточная аттестация в МБОУ «СОШ №13» осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся. Учебным планом предусмотрена промежуточная аттестация в форме тестирования по русскому языку, математике и двум предмета по выбору учащихся 10-ого класса.

Текущая оценка индивидуальных достижений учащихся осуществляется при помощи контрольных и самостоятельных работ, тестирования, зачетов в соответствии с требованиями к уровню подготовки выпускников. Промежуточный контроль запланирован после изучения каждого раздела. Последняя работа носит характер итогового контроля. Нормы оценки знаний учащихся за выполнение тестов, творческих работ, мультимедийных презентаций, устных и письменных ответов представлены в *Приложении №1*.

План учебного курса по полугодиям

Класс	Кол-во часов в неделю	I полугодие	II полугодие	Год
10	3	48	52	102
11	3	48	52	102

Виды самостоятельных работ и формы итоговой аттестации.

Практическая часть (виды работ)	10 – 11 кл			
	I полугодие		II полугодие	
Бег 100 метров	зачет			
Прыжки в длину с разбега	зачет			
Метание гранаты на дальность	зачет			
Бег 1000 метров на время.	зачет			
Верхние и нижние передача мяча	зачет			
Броски со средней дистанции	зачет			
Акробатическая комбинация		зачет		
Прыжки через скакалку		зачет		
Лазание по канату		зачет		
Подъем туловища за 1 мину		зачет		
Подтягивание на верхней и нижней перекладине		зачет		
Отжимание		зачет		
Баскетбольная комбинация		зачет		
Прием мяча после подачи		зачет		
Переход с хода на ход			зачет	
Прохождений 5 и 3 км на время			зачет	
Коньковый ход			зачет	
Перестановка лыж при входе в поворот			зачет	
Подъемы и спуски			зачет	
Повторение классических ходов			зачет	
Подача мяча			зачет	
Прямой нападающий удар			зачет	
Прыжок в высоту с разбега				зачет
Штрафной бросок				зачет
Челночный бег 3*10 метров				зачет
Прыжок в длину с разбега				зачет
Метание гранаты на дальность				зачет
Прыжок в длину с места				зачет
Бег 100 м на время				зачет

Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Количество часов	Тема урока	Форма контроля
Первое полугодие			
1	1	Низкий старт и разгон.	
2	1	Спринтерский бег. Летние олимпийские игры	
3	1	Низкий старт, бег 100 м на результат	зачет 1
4	1	Техника передачи эстафетной палочки	
5	1	Техника передачи эстафетной палочки	
6	1	Прыжок в длину с разбега.	
7	1	Прыжок в длину с разбега.	
8	1	Прыжок в длину с разбега.	зачет 2

9	1	Метание гранаты на дальность	
10	1	Метание гранаты на дальность	
11	1	Метание гранаты на дальность	зачет 3
12	1	Бег 1000 метров	Зачет 4
13	1	Верхняя и нижняя передача мяча.	
14	1	Верхняя подача мяча.	
15	1	Верхняя подача мяча.	
16	1	Верхняя и нижняя передача мяча.	Зачет 5
17	1	Игры по упрощенным правилам.	
18	1	Игры по упрощенным правилам.	
19	1	Ведение, передача мяча с сопротивлением	
20	1	Броски со средней дистанции с сопротивлением, нападение против зоны защиты	
21	1	Штрафные броски	
22	1	Броски со средней дистанции на результат	Зачёт 6
23	1	Игры по упрощенным правилам	
24	1	Игры по упрощенным правилам	
25	1	О.Т на уроках гимнастики. Висы и упоры.	
26	1	Висы и упоры, лазание по канату на результат	Зачёт 7
27	1	Акробатическая комбинация. Прыжки через скакалку	
28	1	Акробатическая комбинация	
29	1	Акробатическая комбинация, прыжки через скакалку на результат	Зачет 8
30	1	Акробатическая комбинация на результат	Зачет 9
31	1	Круговая тренировка	
32	1	Круговая тренировка	
33	1	Круговая тренировка	
34	1	Подъем туловища за 1 минуту	
35	1	Подъем туловища за 1 минуту на результат	Зачет 10
36	1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	
37	1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине на результат	Зачет 11
38	1	Отжимание	
39	1	Отжимание на результат	Зачет 12
40	1	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	
41	1	Баскетбольная комбинация на результат	Зачет 13
42	1	Игра по упрощенным правилам.	
43	1	Верхняя передача мяча в парах	
44	1	Прием мяча после подачи	Зачет 14
45	1	Игра по упрощенным правилам.	
46	1	История гандбола. Основные правила.	
47	1	Техника передвижения.	
48	1	Основные приемы.	
Второе полугодие			
49	1	Повторение классических ходов. Правила	

		техники безопасности на уроках лыжной подготовки	
50	1	Повторение классических ходов.	
51	1	Переход схода на ход. Прохождение дистанции 2 км.	
52	1	Переход схода на ход. Прохождение дистанции 3 км.	
53	1	Переход с хода на ход на результат	Зачет 15
54	1	Повторение конькового хода	
55	1	Повторение конькового хода	
56	1	Повторение конькового хода на результат	Зачет 16
57	1	Перестановка лыж при входе в поворот	
58	1	Перестановка лыж при входе в поворот	
59	1	Перестановка при входе в поворот на результат	Зачет 17
60	1	Эстафеты на лыжах. Подъемы и спуски	
61	1	Эстафеты на лыжах. Подъемы и спуски	
62	1	Подъемы и спуски на результат	Зачет 18
63	1	Повторение классических ходов	
64	1	Повторение классических ходов	
65	1	Повторение классических ходов на результат	Зачет 19
66	1	Прохождение дистанции 3 и 5 км	
67	1	Прохождение дистанции 3 и 5 км	
68	1	Прохождение дистанции 3 и 5 км на результат	Зачет 20
69	1	Коньковый ход.	
70	1	Прохождение дистанции 3 км классическим ходом.	
71	1	Лыжные гонки – эстафеты 6* 1000 м	
72	1	Лыжные гонки – эстафеты 6* 1000 м	
73	1	Лыжные гонки – эстафеты 6* 1000 м	
74	1	Лыжная прогулка по лесу	
75	1	Подача мяча, прямой нападающий удар через сетку	
76	1	Подача мяча на результат	Зачет 21
77	1	Прямой нападающий удар через сетку на результат	Зачет 22
78	1	Игра по упрощенным правилам.	
79	1	О.Т на уроках л/а. Прыжок в высоту с разбега	
80	1	Прыжок в высоту с разбега	
81	1	Прыжок в высоту с разбега на результат	Зачет 23
82	1	Челночный бег 3*10 м	
83	1	Челночный бег 3*10 м	
84	1	Челночный бег 3*10 м на результат	Зачет 24
85	1	Прыжки в длину с места	
86	1	Прыжки в длину с места на результат	Зачет 25
87	1	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок	

88	1	Штрафной бросок на результат	Зачёт 26
89	1	Игра по упрощенным правилам.	
90	1	Игра по упрощенным правилам.	
91	1	Прыжки в длину с разбега	
92	1	Прыжки в длину с разбега	
93	1	Прыжки в длину с разбега на результат	Зачет 27
94	1	Метание гранаты на дальность	
95	1	Метание гранаты на дальность	
96	1	Метание гранаты на дальность на результат	Зачет 28
97	1	Бег 100 м. Эстафетный бег	
98	1	Бег 100 м. Эстафетный бег	
99	1	Бег 100 м на результат.	Зачет 29
100	1	Двусторонняя игра в футбол	
101	1	Двусторонняя игра в футбол	
102	1	Двусторонняя игра в футбол	

Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Количество часов	Тема урока	Форма контроля
Первое полугодие			
1	1	Низкий старт и разгон.	
2	1	Спринтерский бег. Летние олимпийские игры	
3	1	Низкий старт, бег 100 м на результат	зачет 1
4	1	Техника передачи эстафетной палочки	
5	1	Техника передачи эстафетной палочки	
6	1	Прыжок в длину с разбега.	
7	1	Прыжок в длину с разбега.	
8	1	Прыжок в длину с разбега.	зачет 2
9	1	Метание гранаты на дальность	
10	1	Метание гранаты на дальность	
11	1	Метание гранаты на дальность	зачет 3
12	1	Бег 1000 метров	Зачет 4
13	1	Верхняя и нижняя передача мяча.	
14	1	Верхняя подача мяча.	
15	1	Верхняя подача мяча.	
16	1	Верхняя и нижняя передача мяча.	Зачет 5
17	1	Игры по упрощенным правилам.	
18	1	Игры по упрощенным правилам.	
19	1	Ведение, передача мяча с сопротивлением	
20	1	Броски со средней дистанции с сопротивлением, нападение против зоны защиты	
21	1	Штрафные броски	
22	1	Броски со средней дистанции на результат	Зачёт 6
23	1	Игры по упрощенным правилам	
24	1	Игры по упрощенным правилам	

25	1	О.Т на уроках гимнастики. Висы и упоры.	
26	1	Висы и упоры, лазание по канату на результат	Зачёт 7
27	1	Акробатическая комбинация. Прыжки через скакалку	
28	1	Акробатическая комбинация	
29	1	Акробатическая комбинация, прыжки через скакалку на результат	Зачет 8
30	1	Акробатическая комбинация на результат	Зачет 9
31	1	Круговая тренировка	
32	1	Круговая тренировка	
33	1	Круговая тренировка	
34	1	Подъем туловища за 1 минуту	
35	1	Подъем туловища за 1 минуту на результат	Зачет 10
36	1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	
37	1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине на результат	Зачет 11
38	1	Отжимание	
39	1	Отжимание на результат	Зачет 12
40	1	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	
41	1	Баскетбольная комбинация на результат	Зачет 13
42	1	Игра по упрощенным правилам.	
43	1	Верхняя передача мяча в парах	
44	1	Прием мяча после подачи	Зачет 14
45	1	Игра по упрощенным правилам.	
46	1	История гандбола. Основные правила.	
47	1	Техника передвижения.	
48	1	Основные приемы.	
Второе полугодие			
49	1	Повторение классических ходов. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки	
50	1	Повторение классических ходов.	
51	1	Переход схода на ход. Прохождение дистанции 2 км.	
52	1	Переход схода на ход. Прохождение дистанции 3 км.	
53	1	Переход с хода на ход на результат	Зачет 15
54	1	Повторение конькового хода	
55	1	Повторение конькового хода	
56	1	Повторение конькового хода на результат	Зачет 16
57	1	Перестановка лыж при входе в поворот	
58	1	Перестановка лыж при входе в поворот	
59	1	Перестановка при входе в поворот на результат	Зачет 17
60	1	Эстафеты на лыжах. Подъемы и спуски	
61	1	Эстафеты на лыжах. Подъемы и спуски	
62	1	Подъемы и спуски на результат	Зачет 18

63	1	Повторение классических ходов	
64	1	Повторение классических ходов	
65	1	Повторение классических ходов на результат	Зачет 19
66	1	Прохождение дистанции 3 и 5 км	
67	1	Прохождение дистанции 3 и 5 км	
68	1	Прохождение дистанции 3 и 5 км на результат	Зачет 20
69	1	Коньковый ход.	
70	1	Прохождение дистанции 3 км классическим ходом.	
71	1	Лыжные гонки – эстафеты 6* 1000 м	
72	1	Лыжные гонки – эстафеты 6* 1000 м	
73	1	Лыжные гонки – эстафеты 6* 1000 м	
74	1	Лыжная прогулка по лесу	
75	1	Подача мяча, прямой нападающий удар через сетку	
76	1	Подача мяча на результат	Зачет 21
77	1	Прямой нападающий удар через сетку на результат	Зачет 22
78	1	Игра по упрощенным правилам.	
79	1	О.Т на уроках л/а. Прыжок в высоту с разбега	
80	1	Прыжок в высоту с разбега	
81	1	Прыжок в высоту с разбега на результат	Зачет 23
82	1	Челночный бег 3*10 м	
83	1	Челночный бег 3*10 м	
84	1	Челночный бег 3*10 м на результат	Зачет 24
85	1	Прыжки в длину с места	
86	1	Прыжки в длину с места на результат	Зачет 25
87	1	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок	
88	1	Штрафной бросок на результат	Зачёт 26
89	1	Игра по упрощенным правилам.	
90	1	Игра по упрощенным правилам.	
91	1	Прыжки в длину с разбега	
92	1	Прыжки в длину с разбега	
93	1	Прыжки в длину с разбега на результат	Зачет 27
94	1	Метание гранаты на дальность	
95	1	Метание гранаты на дальность	
96	1	Метание гранаты на дальность на результат	Зачет 28
97	1	Бег 100 м. Эстафетный бег	
98	1	Бег 100 м. Эстафетный бег	
99	1	Бег 100 м на результат.	Зачет 29
100	1	Двусторонняя игра в футбол	
101	1	Двусторонняя игра в футбол	
102	1	Двусторонняя игра в футбол	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-техническое обеспечение	Примечание
Книгопечатная продукция	
Учебник	<ul style="list-style-type: none"> • Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы • Рабочие программы по физической культуре • В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. • Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). • Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»). • Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»). • Комплексная программа физического воспитания Учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. • Физическая культура 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях. - 12-е изд., дороб. - М.: Просвещение, 2011г. • Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению • Методические издания по физической культуре для учителей • Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
Тесты	<ul style="list-style-type: none"> • В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы (серия «Текущий контроль»). • В составе библиотечного фонда
Методические пособия	<ul style="list-style-type: none"> • В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. • Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» в составе библиотечного фонда
Печатные пособия	
Таблицы	нет
Компьютерные и информационно-коммуникативные средства	
Электронное сопровождение к учебнику Информационные	

ресурсы	
Технические средства обучения	
Персональный компьютер	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения /записи компакт-дисков, аудио - и видео входы/выходы, возможность выхода в интернет. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
<i>Гимнастика</i>	6
Стенка гимнастическая	
скамейка гимнастическая	4
Перекладина	5
Канат для лазания, с механизмом крепления	6
Скамейка гимнастическая жесткая	4
Гантели наборные	4
Маты гимнастические	10
Граната	6
<i>Легкая атлетика</i>	
Планка для прыжков в высоту	1
Стойки для прыжков в высоту	1
Флажки разметочные на опоре	2
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
Рулетка измерительная (10м; 50м)	1
Номера нагрудные	16
<i>Спортивные игры</i>	
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	4
Мячи баскетбольные	20
Жилетки игровые с номерами	10
Стойки волейбольные универсальные	2
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	10
Мячи футбольные	1
Номера нагрудные	16
<i>Лыжная подготовка</i>	
Лыжи с ботинками	10
<i>Средства до врачебной помощи</i>	
<i>СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ</i>	

Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек.
Кабинет учителя	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), компьютер.
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя: стеллажи, контейнеры 1
ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)	
Легкоатлетическая дорожка	1
Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1
Площадка игровая волейбольная	1
Гимнастический городок	1
Лыжная трасса	Включающая, небольшие отлогие склоны

Список контрольно-измерительных материалов

Критерии оценивания (приложение № 1)

КИМы нормативы ГТО для школьников 16-17 лет (приложение № 2).

КИМы берутся из интернет – ресурсов (смотреть в приложении № 3).

Приложение №1

Критерии оценки учебного проекта (вариант №1)

Критерий 1. Обоснование и постановка цели, планирование путей ее достижения (0-4 балла)		
Цель не сформулирована	0	
Цель определена, но план достижения ее отсутствует	1	
Цель определена, но план ее достижения дан схематично	2	
Цель определена, ясно описана, дан подробный план путей ее достижения	3	
Цель определена, ясно описана, дан подробный план путей ее достижения, проект выполнен точно и последовательно в соответствии с планом	4	
Критерий 2. Полнота использованной информации, разнообразие источников (0-4 балла)		
Использована минимальная информация	0	
Большая часть представленной информации не относится к сути работы	1	
Работа содержит незначительный объем подходящей информации из ограниченного количества соответствующих источников	2	
Работа содержит недостаточно полную информацию из возможного спектра подходящих источников	3	
Работа содержит достаточно полную информацию из широкого спектра подходящих источников	4	
Критерий 3. Соответствие выбранных средств цели и содержанию работы (0-3 балла)		
Заявленные в проекте цели не достигнуты	0	
Большая часть работы не относится к сути проекта, неадекватно подобраны	1	

используемые средства		
В основном заявленные цели достигнуты, выбранные средства в целом подходящие, но не достаточные	2	
Работа целостная, выбранные средства достаточны и использованы уместно и эффективно	3	
Критерий 4. Творческий и аналитический подход к работе (0-4 балла)		
Работа не содержит личных размышлений и представляет собой нетворческое обращение к теме проекта	0	
Работа содержит размышления описательного характера, не использованы возможности творческого подхода	1	
В работе предпринята серьезная попытка к размышлению и представлен личный взгляд на тему проекта, применены элементы творчества, но нет серьезного анализа	2	
Работа отличается творческим подходом, содержит глубокие размышления с элементами аналитических выводов, но предпринятый анализ недостаточно глубок	3	
Работа отличается глубокими размышлениями и анализом, собственным оригинальным отношением автора к идее проекта	4	
Критерий 5. Анализ процесса и результата работы (0-3 балла)		
Не предприняты попытки проанализировать процесс и результат работы	0	
Анализ процесса и результата работы заменен простым описанием хода и порядка работы	1	
Представлен последовательный обзор хода работы по достижению заявленных в ней целей	2	
Представлен исчерпывающий обзор хода работы с анализом складывавшихся ситуаций	3	
Критерий 6. Личная заинтересованность автора, его вовлеченность в работу (0-3 балла)		
Работа шаблонная, показывающая формальное отношение автора	0	
Работа несамостоятельная, демонстрирующая незначительный интерес автора к теме проекта	1	
Работа самостоятельная, демонстрирующая определенный интерес автора к работе	2	
Работа полностью самостоятельная, демонстрирующая подлинную заинтересованность и вовлеченность автора	3	
Критерий 7. Качество подготовки презентации (0-4 балла)		
Презентация отсутствует	0	
Однообразие содержания слайдов (представлена только текстовая информация или только иллюстративный материал)	1	
Информация разнообразна, но не все слайды читаемы (неудачный фон, шрифт, расположение и т.д.)	2	
Нарушены общепринятые правила оформления презентации (отсутствие титульного листа, сведений об авторе, списка использованных информационных источников; чрезмерно большое количество слайдов и т.п.)	3	
Высокое качество презентации	4	
Критерий 8. Качество устного выступления (0-4 балла)		
Выступление не подготовлено	0	
Отсутствует логика в изложении материала	1	
Выступление логически выстроено, при этом речь не отвечает литературным нормам(используются слова-паразиты, длительные паузы для подбора нужных слов; неправильно ставятся ударения в словах; допускаются лексические и	2	

стилистические ошибки и т.п.)		
Есть логика в изложении материала, речь грамотная, но не соблюдается регламент выступления; владение материалом недостаточно свободно	3	
Выступление тщательно продумано, подготовлено и представлено; соблюдается регламент; свободное владение материалом	4	
Критерий 9. Соответствие требованиям оформления письменной части (0-3 балла)		
Письменная часть проекта отсутствует	0	
В письменной части работы отсутствуют установленные правилами порядок и четкая структура, допущены ошибки в оформлении	1	
Предприняты попытки оформить работу в соответствии с установленными правилами, придать ей соответствующую структуру	2	
Работа отличается четким и грамотным оформлением в точном соответствии с установленными правилами	3	
Критерий 10. Качество проектного продукта (0-3 балла)		
Проектный продукт отсутствует	0	
Проектный продукт не соответствует требованиям качества (эстетика, удобство использования, соответствие заявленным целям)	1	
Продукт не полностью соответствует требованиям качества	2	
Продукт полностью соответствует требованиям качества (эстетичен, удобен в использовании, соответствует заявленным целям)	3	
Критерий 11. Глубина раскрытия темы проекта (0-3 балла)		
Тема проекта не раскрыта	0	
Тема проекта раскрыта фрагментарно	1	
Тема проекта в целом раскрыта	2	
Тема проекта раскрыта исчерпывающе, автор продемонстрировал глубокие знания по теме проекта	3	
ИТОГО	38	

**Нормы оценки знаний за выполнение проектов учащимися по предмету
(вариант №2)**

Отметка / Содержание	2	3	4	5
Общая информация	Тема предмета не очевидна. Информация не точна или не дана.	Информация частично изложена. В работе использован только один ресурс.	Достаточно точная информация. Использовано более одного ресурса.	Данная информация кратка и ясна. Использовано более одного ресурса.
Тема	Не раскрыта и не ясна тема. Объяснения некорректны, запутаны или не верны.	Тема частично раскрыта. Некоторый материал изложен некорректно.	Сформулирована и раскрыта тема. Ясно изложен материал.	Сформулирована и раскрыта тема. Полностью изложены основные аспекты темы.
Применение и проблемы	Не определена область применения данной темы.	Отражены некоторые области применения темы. Процесс решения	Отражены области применения темы. Процесс решения практически	Отражены области применения темы. Изложена стратегия решения проблем.

	Процесс решения неточный или неправильный	неполный.	завершен.	
--	---	-----------	-----------	--

Критерии оценки мультимедийной презентации

СОЗДАНИЕ СЛАЙДОВ	Максимальное количество баллов	Оценка группы	Оценка учителя
Титульный слайд с заголовком	5		
Минимальное количество – 10 слайдов	10		
Использование дополнительных эффектов PowerPoint (смена слайдов, звук, графики)	5		
СОДЕРЖАНИЕ			
Использование эффектов анимации	15		
Вставка графиков и таблиц	10		
Выводы, обоснованные с научной точки зрения, основанные на данных	10		
Грамотное создание и сохранение документов в папке рабочих материалов	5		
ОРГАНИЗАЦИЯ			
Текст хорошо написан и сформированные идеи ясно изложены и структурированы	10		
Слайды представлены в логической последовательности	5		
Красивое оформление презентации	10		
Слайды распечатаны в формате заметок.	5		
ОБЩИЕ БАЛЛЫ Окончательная оценка:	90		

Нормы оценки знаний учащихся по предмету физическая культура (устный, письменный ответ)

Виды проведения проверок: письменная, устная, комбинированная.

Письменная – предполагает письменный ответ обучающегося на один или систему вопросов (заданий). К письменным ответам относятся: домашние, проверочные, лабораторные, практические, контрольные, творческие работы; письменные опросы; письменные ответы на вопросы теста; сочинения, изложения, диктанты, рефераты.

Устная – предполагает устный ответ обучающегося на один или систему вопросов в форме рассказа, беседы, собеседования.

Комбинированная – предполагает сочетание письменного и устного видов.

Критерии и нормы оценочной деятельности.

В основу критериев оценки учебной деятельности учащихся положены объективность и единый подход. При 5-балльной оценке для всех установлены общедидактические критерии.

Письменный ответ:

Оценка “5” ставится в случае:

1. Знания, понимания, глубины усвоения обучающимся всего объёма изученного программного материала.

2. Умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, творчески применяет полученные знания в незнакомой ситуации.

3. Отсутствие ошибок и недочётов при воспроизведении изученного материала, при устных ответах устранение отдельных неточностей с помощью дополнительных вопросов учителя, соблюдение культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка “4”:

1. Знание всего изученного программного материала.

2. Умений выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи, применять полученные знания на практике.

3. Незначительные (негрубые) ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, соблюдение основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка “3” (уровень представлений, сочетающихся с элементами научных понятий):

1. Знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, затруднение при самостоятельном воспроизведении, необходимость незначительной помощи преподавателя.

2. Умение работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на видоизменённые вопросы.

3. Наличие грубой ошибки, нескольких негрубых при воспроизведении изученного материала, незначительное несоблюдение основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка “2”:

1. Знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале.

2. Отсутствие умений работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы.

3. Наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала, значительное несоблюдение основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Устный ответ.

Оценка “5” ставится, если ученик:

1) Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма изученного программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей;

2) Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы. Устанавливать межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации. Последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагать учебный материал; давать ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делать собственные выводы; формулировать точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий; при ответе не повторять дословно текст учебника; излагать материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечать

на дополнительные вопросы учителя. Самостоятельно и рационально использовать наглядные пособия, справочные материалы, учебник, дополнительную литературу, первоисточники; применять систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ;

3) Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию учителя; имеет необходимые навыки работы с приборами, схемами и графиками, сопутствующими ответу; записи, сопровождающие ответ, соответствуют требованиям.

Оценка “4” ставится, если ученик:

1) Показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов, определений и законов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

2) Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи. Применять полученные знания на практике в видоизменённой ситуации, соблюдать основные правила культуры устной речи и сопровождающей письменной, использовать научные термины;

3) Не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой, учебником, первоисточниками (правильно ориентируется, но работает медленно). Допускает негрубые нарушения правил оформления письменных работ.

Оценка “3” ставится, если ученик:

1) Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.

2) Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие; не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов, опытов или допустил ошибки при их изложении; испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных явлений на основе теорий и законов, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий; отвечает неполно на вопросы учителя (упуская и основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте;

3) Обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы учителя, допуская одну-две грубые ошибки.

Оценка “2” ставится, если ученик:

1) Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений.

2) Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов; или имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу;

3) При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи учителя.

Оценка самостоятельных письменных опросов и проверочных работ.

Оценка “5” ставится, если ученик:

- 1) Выполнил работу без ошибок и недочетов.
- 2) Допустил не более одного недочета.

Оценка “4” ставится, если ученик правильно выполнил более 75% работы или выполнил работу полностью, но допустил в ней:

- 1) не более одной негрубой ошибки и одного недочета;
- 2) или не более двух недочетов.

Оценка “3” ставится, если ученик правильно выполнил не менее половины работы или допустил:

- 1) не более двух грубых ошибок;
- 2) или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета;
- 3) или не более двух-трех негрубых ошибок;
- 4) или одной негрубой ошибки и трех недочетов;
- 5) или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.

Оценка “2” ставится, если ученик:

- 1) допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена оценка “3”;
- 2) или если правильно выполнил менее половины работы.

Нормы оценки знаний за выполнение теста

% выполнения	0 – 49%	50 – 64%	65 – 85%	85 – 100%
Отметка	«2»	«3»	«4»	«5»

Приложение №2

5 ступень – Нормативы ГТО для школьников 16-17 лет

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		бронзовы й	серебряны й	золото й	бронзовы й	серебряны й	золотой
Обязательные испытания							
1.	Бег на 30 м (сек.)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	Бег на 60 м (сек.)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	Или на 3 км	15,00	14,30	12,40	-	-	-

	(мин., сек.)						
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	Или на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	Или рывок гири 16 кг, (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи– см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м (сек)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с места (см)	195	210	230	160	170	185
	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек)	27,30	26,10	24,00	-	-	-
	Или Бег на лыжах на 3 км	-	-	-	20,00	19,00	17,00

	(мин., сек)						
	Или Кросс на 3 км по пересеченной местности (мин., сек)	-	-	-	19,00	18,00	16,30
	Или Кросс на 5 км по пересеченной местности (мин., сек)	26,30	25,30	23,30	-	-	-
10.	Плавание 50 м (мин., сек)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	7	8	9	7	8	9

**Контрольно-измерительные материалы.
Теоретические задания по физической культуре для 10 классов**

Инструкция по выполнению работы.

На выполнение тестового задания отводится 45 минут. Тестовое задание состоит из 15 вопросов. Внимательно прочитай вопросы и выбери один правильный вариант ответа.

За каждый правильный ответ дается 1 балл. Баллы, полученные вами, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать как можно больше баллов и получить хорошую оценку.

Желаем тебе удачи.

Вариант 1

1. Физическая культура это:

а) часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру;

б) явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;

в) часть общей культуры, характеризующая определенным образом организованной двигательной активностью для совершенствования природных, физических свойств людей.

2. Физическая культура представляет собой

а) учебный предмет в школе

б) выполнение физических упражнений

в) процесс совершенствования возможностей человека

г) часть человеческой культуры

3. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...

а) закономерностями формирования двигательных навыков;

б) задачами физического воспитания;

в) целевыми установками обучения;

г) пожеланиями обучающихся.

3. Физическая подготовка представляет собой...

а) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

в) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.

г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

4. Если после выполнения упражнения величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) восстанавливается до исходного уровня за 60 секунд то это свидетельствует, что физическая нагрузка во время выполнения упражнения:

а) мала и ее следует увеличить;

б) переносится организмом относительно легко, и ее можно повторить;

в) достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха;

г) чрезмерная и ее надо уменьшить

5. Физическая подготовленность характеризуется...

- а) Высокими результатами в спортивной деятельности.
- б) Устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов.
- в) Эффективностью и экономичностью двигательных действий.
- г) **Уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.**

6. Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть:

- а) физическим развитием,
- б) физическим воспитанием,
- в) **физической культурой,**
- г) физическими упражнениями.

7. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
- б) человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических нагрузок
- в) человек бодр и жизнерадостен
- г) **наблюдается все вышеперечисленное.**

8. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а) знания, принципы, правила и методика использования упражнения.
- б) виды гимнастики, спорт. игр, разновидности комплексов упражнений,
- в) **обеспечение безопасности жизнедеятельности,**
- г) положительные изменения в физическом состоянии человека.

9. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека:

- а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности,
- б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения. положительно сказываются на развитие умственных. эстетических. нравственных качеств человека,
- в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ,
- г) занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовки к участию в соревнованиях.

10. Физическое упражнение – это

- а) действие, выполняемое для приобретения и совершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков
- б) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека
- в) двигательное действие, с помощью которого развиваются физические качества, укрепляется здоровье и повышается работоспособность человека.

11. Физическое воспитание представляет собой...

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- б) процесс выполнения физических упражнений.
- в) **способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.**
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

12. Какой из приведенных принципов закаливания является наиболее значимым

- а) Эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся (в домашних

условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т. п.)

б) Эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;

в) Эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;

г) Эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур.

13. Для оценки физического развития человека наиболее часто используют:

а) индивидуальные показатели жизненной емкости легких, формы осанки и телосложения, длины и массы тела;

б) индивидуальные показатели уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);

в) индивидуальные показатели сформированности двигательных умений и навыков.

14. Развитие олимпийского движения содействует:

а) созданию новых духовных и материальных ценностей физической культуры, форм и видов спортивных соревнований и занятий физическими упражнениями, накоплению знаний и технологий по развитию и совершенствованию физических возможностей человека, подготовки его к соревновательной деятельности;

б) увеличению количества людей разного возраста, регулярно занимающихся физической культурой, использованию спортивных технологий в укреплении их здоровья и повышении творческого долголетия. пропаганде здорового образа жизни;

в) экономическому и техническому развитию государств, развитию архитектуры, искусства, литературы, здравоохранения и образования в обществе.

15. Что такое спорт? Укажите наиболее полное определение:

а) собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;

б) специфическая деятельность по удовлетворению двигательных потребностей человека, повышению уровня его физической подготовленности и работоспособности;

в) специфическая деятельность по обучению двигательным действиям в избранном виде спортивной деятельности.

Вариант 2

1. Физическая подготовка представляет собой:

а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом,

б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью,

в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств,

г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

в) целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека

2. Деятельность, составляющая основу физической культуры, обозначается как...

а) физическое развитие.

б) физическое совершенство.

в) физическое упражнение.

г) физическая подготовка.

3. Физическая культура личности характеризуется

а) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности. правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью

б) уровнем развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта.

в) качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности. владении знаниями. умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий

4. С какой целью планируют режим дня?

а) с целью организации рационального режима питания,

б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма,

в) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки,

г) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений.

5. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается

в:

а) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей,

б) обучение двигательным действиям и повышения работоспособности,

в) совершенствование природных, физических свойств людей,

г) создание специфических духовных ценностей.

6. Какое из определений наиболее полно характеризует состояние здоровья человека?

а) отсутствие наследственных хронических заболеваний и вредных привычек;

б) высокая устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды. к инфекционным и вирусным заболеваниям;

в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, сочетающегося с активной творческой деятельностью и максимальной продолжительностью жизни.

7. Основу двигательных способностей составляют...

а) двигательные автоматизмы;

б) сила, быстрота, выносливость;

в) гибкость и координированность;

г) физические качества и двигательные умения.

8. При возникновении легких ушибов во время занятий физическими упражнениями необходимо:

а) растереть ушибленное место, затем обратиться к врачу;

б) наложить тепло (горячую грелку, шерстяную кофту и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу;

в) наложить холод (лед, смоченную холодной водой тряпку и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу.

9. Правильное дыхание характеризуется:

а) более продолжительным вдохом,

б) более продолжительным выдохом,

в) равной продолжительностью вдоха и выдоха, вдохом через нос и выдохом ртом.

10. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

а) рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны,

б) прогибания туловища назад,

в) возвращения в исходное положение после поворота, вращения тела,

г) поворотах, вращениях тела, наклон

11. Физическими упражнениями называются:

а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

12. Под физическим развитием понимается:

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни

б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений

г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

13. Какой из приведенных принципов закаливания является наиболее значимым

а) Эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся (в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т. п.)

б) Эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;

в) Эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;

г) Эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур.

14. Закаливание включает:

а) систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

б) систему организационных форм физической культуры, несущих ярко выраженный тренирующий эффект;

в) систему физических упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности.

15. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

а) сочетая упражнения с закаливанием можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;

б) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельных средства физического воспитания,

в) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» - он проявляется в различных условиях повседневной жизни,

г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

Вариант 3

1. Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами?

а) когда принимаются солнечные ванны надо использовать головной убор,

б) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении,

в) после занятий надо принять холодный душ.

г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.

2. Под быстротой как физическим качеством человека понимается:

а) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью.

б) комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.

- в) способность быстро набирать скорость,
- г) комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

3. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) **сохранение и улучшение здоровья людей;**
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

4. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:

- а) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма;
- б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма после окончания работы;
- в) **достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки.**

5. Какие физические упражнения не являются основными тренировочными средствами систем «Атлетическая гимнастика» и «Шейпинг»:

- а) физические упражнения, выполняемые в режиме статического напряжения мышц;
- б) физические упражнения, выполняемые со средним отягощением на работающие мышцы;
- в) **физические упражнения, выполняемые с максимальным отягощением на работающие мышцы.**

6. Определите наиболее полный и правильный ответ на вопрос «Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?»

- а) необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям; проверить наличие необходимого спортивного инвентаря;
- б) расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению

и необходимо планировать занятия в определенное время в режиме дня,

- в) **необходимо подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием и отнестись к содержанию занятия с наличием инвентаря и спортивной одежды,**
- г) необходимо распланировать последовательность выполнения упражнений и подобрать соответствующую спортивную одежду, подготовить место для занятий подвижными или спортивными играми, индивидуальными или коллективными видами физических упражнений.

7. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

- а) **физической подготовленности человека к жизни,**
- б) развитие резервных возможностей организма человека,
- в) сохранение и восстановление здоровья,
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

8. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении

ушибов заключается в том, что ушибленное место

следует ...

- а) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.
- б) нагревать.
- в) **охлаждать.**
- г) потереть, почесать.

9. Что такое двигательный навык

- а) выполнение двигательного действия автоматизировано, то есть при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники
- б) способность выполнять действие, акцентируя внимание на условиях и результатах действия, а не на отдельных движениях, его составляющих

в) приобретенное в результате обучения и повторения умение разрешать трудную задачу, оперируя орудиями труда с заданной точностью и скоростью

10. Что принято называть осанкой

- а) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) Пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) **Привычная поза человека в вертикальном положении;**
- г) силуэт человека.

11. Что понимается под закаливанием

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

12. Отличительным признаком навыка является...

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов.
- б) растянутость действия во времени.
- в) **направленность сознания на реализацию цели действия.**
- г) нестандартность параметров и результатов действия.

13. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам,
- б) **слабость мышц.**
- в) отсутствие движений во время школьных уроков,
- г) ношение сумки-портфеля на одном плече.

14. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а) развернутые плечи, ровная спина,
- б) приподнятая грудь,
- в) запрокинутая или опущенная голова.
- г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

15. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...

- а) рекомендациями дидактических принципов.
- б) задачами физического образования.
- в) с целевыми установками обучения.
- г) **закономерностями формирования двигательных навыков.**