**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

Управления образования г.Оренбурга.

МОАУ "Гимназия № 5"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО  Наумова С.Л   Протокол № | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_Майорова Г.А.   Протокол № |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(ID 2980589)**

**Учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 10-11 классов образовательных организаций)

Оренбург 2024

​**‌ ‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

‌Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).‌‌

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

​**10 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**11 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Общая физическая подготовка.*

*Развитие силовых способностей*. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

*Модуль «Гимнастика»*

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

*Модуль «Лёгкая атлетика»*

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

*Модуль «Зимние виды спорта»*

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

*Модуль «Спортивные игры»*

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) **гражданского воспитания**:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) **патриотического воспитания**:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) **духовно-нравственного воспитания**:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) **эстетического воспитания**:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) **физического воспитания**:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) **трудового воспитания**:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) **экологического воспитания**:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания**:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

**Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 10 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения ***в 11 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура как социальное явление. Входная контрольная работа. | 5 | 1 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 1.2 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | 3 | 0 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| Итого по разделу | | 8 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга | 10 | 0 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6 | 0 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол | 10 | 0 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 8 | 0 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 6 | 0 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| Итого по разделу | | 32 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** | | | | | |
| 3.1 | Модуль «Плавательная подготовка» | 6 | 0 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| Итого по разделу | | 12 |  | | |
| **Раздел 4.** **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | | | | | |
| 4.1 | Спортивная подготовка | 6 | 0 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 4.2 | Базовая физическая подготовка. Промежуточная итоговая аттестация. Региональный зачет. | 8 | 1 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| **Итого** | | 34 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Здоровый образ жизни современного человека. Входная контрольная работа. | 6 | 1 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 1.2 | Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой | 4 | 0 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни | 6 | 0 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 2.2 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» | 2 | 0 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| Итого по разделу | | 8 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6 | 0 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол | 10 | 0 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 8 | 0 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 6 | 0 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| Итого по разделу | | 24 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** | | | | | |
| 3.1 | Модуль «Атлетические единоборства» | 6 | 0 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| **Раздел 4.** **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | | | | | |
| 4.1 | Спортивная подготовка | 6 | 0 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 4.2 | Базовая физическая подготовка. Промежуточная итоговая аттестация. Зачет по нормативам. | 8 | 1 | 0 | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| **Итого** | | 14 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Истоки возникновения культуры как социального явления | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 2 | Культура как способ развития человека | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 3 | Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 4 | Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 5 | Физическая культура как социальное явление. Входная контрольная работа. | 1 | 1 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 6 | Физическая культура и физическое здоровье | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 7 | Физическая культура и психическое здоровье | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 8 | Физическая культура и социальное здоровье | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 9 | Основы организации образа жизни современного человека | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 10 | Проектирование индивидуальной досуговой деятельности | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 11 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 12 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 13 | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 14 | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 15 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 16 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 17 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 18 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 19 | Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 20 | Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 21 | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 22 | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 23 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 24 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 25 | Техническая подготовка в футболе | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 26 | Тактическая подготовка в футболе | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 27 | Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 28 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 29 | Развитие выносливости средствами игры футбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 30 | Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 31 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 32 | Совершенствование техники удара по мячу в движении | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 33 | Тренировочные игры по мини-футболу | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 34 | Техника судейства игры футбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 35 | Техническая подготовка в баскетболе | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 36 | Тактическая подготовка в баскетболе | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 37 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 38 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 39 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 40 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 41 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 42 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 43 | Тренировочные игры по баскетболу | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 44 | Техника судейства игры баскетбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 45 | Техническая подготовка в волейболе | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 46 | Тактическая подготовка в волейболе | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 47 | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 48 | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 49 | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 50 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 51 | Развитие выносливости средствами игры волейбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 52 | Совершенствование техники нападающего удара | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 53 | Совершенствование техники одиночного блока | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 54 | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 55 | Тренировочные игры по волейболу | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 56 | Техника судейства игры волейбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 57 | Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 58 | Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение) | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 59 | Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног) | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 60 | Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации) | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 61 | Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации) | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 62 | Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 63 | Базовая физическая подготовка. Промежуточная итоговая аттестация. Региональный зачет. | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 64 | Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 65 | Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 66 | Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 67 | Игры с мячом на воде | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 68 | Игры с мячом на воде | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 0 |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Адаптация организма и здоровье человека | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 2 | Здоровый образ жизни современного человека. Входная контрольная работа. | 1 | 1 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 3 | Определение индивидуального расхода энергии | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 4 | Физическая культура и профессиональная деятельность человека | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 5 | Физическая культура и продолжительность жизни человека | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 6 | Физическая культура и продолжительность жизни человека | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 7 | Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 8 | Оказание первой помощи при травмах и ушибах | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 9 | Оказание первой помощи при вывихах и переломах | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 10 | Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 11 | Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 12 | Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 13 | Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 14 | Синхрогимнастика «Ключ» | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 15 | Массаж как форма оздоровительной физической культуры | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 16 | Банные процедуры | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 17 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 18 | Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 19 | Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 20 | Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 21 | Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг) | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 22 | Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 23 | Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг) | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 24 | Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг» | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 25 | Техническая подготовка в футболе | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 26 | Тактическая подготовка в футболе | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 27 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 28 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 29 | Развитие выносливости средствами игры футбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 30 | Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 31 | Совершенствование техники остановки мяча разными способами | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 32 | Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 33 | Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле) | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 34 | Тренировочные игры по футболу (на большом поле) | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 35 | Техническая подготовка в баскетболе | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 36 | Тактическая подготовка в баскетболе | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 37 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 38 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 39 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 40 | Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 41 | Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 42 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 43 | Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 44 | Тренировочные игры по баскетболу | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 45 | Техническая подготовка в волейболе | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 46 | Тактическая подготовка в волейболе | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 47 | Общефизическая подготовка в волейболе | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 48 | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 49 | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 50 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 51 | Развитие выносливости средствами игры волейбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 52 | Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 53 | Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 54 | Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 55 | Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 56 | Тренировочные игры по волейболу | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 57 | Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 58 | Техника самостраховки в атлетических единоборствах | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 59 | Техника стоек в атлетических единоборствах | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 60 | Техника захватов в атлетических единоборствах | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 61 | Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 62 | Техника задней подножки в атлетических единоборствах | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 63 | Базовая физическая подготовка. Промежуточная итоговая аттестация. Зачет по нормативам. | 1 | 1 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 64 | Учебные схватки с использованием бросков и удержанием | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 65 | Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 66 | Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 67 | Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| 68 | Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.teoriya.ru/journals/](https://www.google.com/url?q=http://www.teoriya.ru/journals/&sa=D&ust=1566007446939000). |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 68 | 2 |  |  |  |

Оценочные материалы по учебному предмету

«Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

### Контрольная работа по физической культуре для 10 класса Спецификация контрольной работы для 10 класса

Спецификация разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования к планируемым результатам освоения основной образовательной программы.

### Распределение заданий контрольной работы по разделам программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество заданий** | | | |
| **Базовый уровень**  **сложности** | **Повышенный уровень**  **сложности** | **Общее количество**  **вопросов по разделу** | ***Реализация НРЭО ⃰*** |
| 1. Знания о физической культуре.    1. История и современное развитие физической культуры. | 1 | 4 | **5** | ***5*** |
| 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | 4 | 2 | **6** | ***1*** |
| 1. Знания о физической культуре.  1.3. Физическая культура человека. | 2 | 0 | **2** | ***0*** |
| 1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.    1. Организация и проведение | 3 | 0 | **3** | ***0*** |
| самостоятельных занятий физической культурой. |  |  |  |  |
| 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.  2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой. | 2 | 0 | **2** | ***0*** |
| 3. Физическое совершенствование.  3.2.2. Баскетбол | 1 | 0 | **1** | ***0*** |
| 3. Физическое совершенствование.  3.2.3. Гимнастика | 2 | 0 | **2** | ***0*** |
| 3. Физическое совершенствование.  3.2.4. Лыжная подготовка | 1 | 0 | **1** | ***0*** |
| 3. Физическое совершенствование.  3.2.5. Волейбол | 1 | 0 | **1** | ***0*** |
| 3. Физическое совершенствование.  3.2.6. Футбол | 2 | 0 | **2** | ***0*** |
| 3. Физическое совершенствование.  3.2.7. Элементы единоборств | 1 | 0 | **1** | ***1*** |
| **Общее количество заданий (%)** | **20 (77%)** | **6 (23%)** | ***26*** | ***7 (27%)⃰*** |

**\* - количество заданий НРЭО от суммарного количества заданий базового и повышенного уровня.**

### План контрольной работы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ воп- роса** | **Раздел программы** | **Проверяемый планируемый результат** | **Тип задания, уровень сложности** | **Время выпол- нения** | **Мак- сималь- ный**  **балл** |
| 1 | 1. Знания о физической культуре.    1. История и современное развитие физической культуры. | ***Характеризовать исторические сведения и этапы развития олимпийского движения в России.*** | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Повышенный. | 1 мин. | 1 |
| 2 | 1. Знания о физической культуре.    1. История и современное развитие физической культуры. | ***Характеризовать исторические сведения и этапы развития олимпийского движения в России.*** | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Повышенный. | 1 мин. | 1 |
| 3 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | Раскрывать базовые понятия и термины  физической культуры. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 4 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | Раскрывать базовые понятия и термины  физической культуры. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 5 | 1. Способы   физкультурной деятельности.   * 1. Организация и проведение самостоятельных занятий | Подбирать упражнения для самостоятельных занятий с учётом их функциональной направленности. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
|  | физической культурой. |  |  |  |  |
| 6 | 1. Способы   физкультурной деятельности.   * 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | Знать основные правила дыхания во время выполнения упражнений разной функциональной направленности. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 7 | 1. Знания о физической культуре.  1.3. Физическая культура человека | Знать основные характеристики  физического развития организма. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 8 | 1. Знания о физической культуре.  1.3. Физическая культура человека | Знать строение мышечной системы человека. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 9 | 2. Способы  физкультурной деятельности.  2.2. Оценка  эффективности занятий физической культурой. | Знать название приборов для измерения  физического развития человека. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 10 | 2. Способы  физкультурной деятельности.  2.2. Оценка  эффективности занятий физической культурой. | Определять по внешним признакам степень утомления. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 11 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.2. Баскетбол | Знать технические характеристики игры баскетбол. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 12 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.5. Волейбол | Знать технические характеристики игры волейбол. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 13 | 1. Знания о физической культуре.  1.3. Физическая культура человека | Знать правила распределения обучающихся на  медицинские группы здоровья. | Закрытая форма, с несколькими  предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 14 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | Раскрывать базовые понятия и термины  физической культуры. | Закрытая форма, с несколькими  предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 15 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.7. Элементы единоборств | ***Знать национальные виды борьбы народов Южного Урала.*** | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 16 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.3. Гимнастика | Раскрывать понятия и термины гимнастики. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 17 | 3. Физическое совершенствование. | Знать правила игры в футбол. | Закрытая форма, с предложенными | 1 мин. | 1 |
|  | 3.2.6. Футбол |  | вариантами ответов. Базовый. |  |  |
| 18 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.4. Лыжная подготовка | Знать основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 19 | 1. Знания о физической культуре.    1. История и современное развитие физической культуры. | ***Знать прославленных спортсменов Челябинской области.*** | Соответствие. Повышенный. | 3 мин. | 8 |
| 20 | 1. Знания о физической культуре.    1. История и современное развитие физической культуры. | ***Знать атрибуты и талисманы ЧМ по футболу 2018 года в России.*** | Открытая форма, без предложенных вариантов ответов.  Базовый. | 2 мин. | 2 |
| 21 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.3. Гимнастика | Раскрывать понятия и термины гимнастики. | Открытая форма, без предложенных вариантов ответов.  Базовый. | 2 мин. | 2 |
| 22 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.6.Футбол | Раскрывать понятия и термины футбола. | Открытая форма, без предложенных вариантов ответов.  Базовый. | 2 мин. | 2 |
| 23 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия | Раскрывать базовые понятия и термины  физической культуры. | Открытая форма, без предложенных вариантов ответов. | 2 мин. | 2 |
|  | физической культуры. |  | Базовый. |  |  |
| 24 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | Знать основные  физические качества человека. | Перечисление. Повышенный. | 2 мин. | 5 |
| 25 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | ***Знать название обязательных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО».*** | Перечисление. Повышенный. | 2 мин. | 4 |
| 26 | 1. Знания о физической культуре.    1. История и современное развитие физической культуры. | ***Знать города России принимавшие игры ЧМ по футболу 2018 года.*** | Перечисление. Повышенный. | 2 мин | 5 |

**Контрольная работа по физической культуре для 10 класса ВАРИАНТ №1**

### Ключ ответов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Варианты ответов** | | | |
| 1 | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| 2 | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| 3 | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| 4 | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| 5 | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| 6 | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| 7 | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| 8 | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| 9 | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| 10 | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| 11 | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| 12 | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| 13 | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| 14 | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| 15 | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| 16 | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| 17 | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| 18 | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| 19 | **А** | **Б** | **В** | **Г** |

20.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фамилия имя спортсмена** | | **Вид спорта** |
| **1** | Лидия Скобликова | **1 – Конькобежный спорт** |
| **2** | Григорий Веричев | **7 - Дзюдо** |
| **3** | Валерий Гопин | **4 - Гандбол** |
| **4** | Сергей Макаров | **5 - Хоккей** |
| **5** | Екатерина Гамова | **8 – Волейбол** |
| **6** | Светлана Ишмуратова | **3 – Биатлон** |
| **7** | Леонид Мосеев | **2 – Лёгкая атлетика** |
| **8** | Анастасия Белякова | **6 - Бокс** |

21 – Группировка, 22 – Сколиоз, 23 - Режим дня

1. - Сила, быстрота, гибкость, выносливость, координационные способности или ловкость.
2. - Бег на длинные дистанции **2000 м, 3000 м** (достаточно указать одну дистанцию, если указывается две дистанции ответ оценивается в 0,5 балла),

бег на короткие дистанции **30 м, 60м** (достаточно указать одну дистанцию, если указывается две дистанции ответ оценивается в 0,5 балла), **подтягивание из виса на высокой перекладине и отжимания в упоре лёжа** - мальчики, **подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа и отжимания в упоре лёжа** – девочки (ответы **отжимания** или **подтягивания** оцениваются в 0,2

балла) **наклон вперёд из положения стоя** (ответ гибкость считается неверным и не оценивается!).

### Контрольная работа по физической культуре для 10 класса ВАРИАНТ №2

**Ключ ответов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Варианты ответов** | | | |
| **1** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **2** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **3** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **4** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **5** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **6** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **7** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **8** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **9** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **10** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **11** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **12** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **13** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **14** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **15** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **16** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **17** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **18** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **19** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **20** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |

### 21. 1-6, 2-3, 3-7, 4-2, 5-7, 6-4, 7-7, 8-7, 9-4, 10-7

**22. 1-1, 2-4, 3-5, 4-6, 5-3, 6-2**

* 1. Виталина Бацарашкина
  2. Дзюдо
  3. Прыжки в воду
  4. Блок
  5. Брусья
  6. Колонна
  7. Борцовки
  8. Гонг

### Критерии оценивания

1. **группа (1 – 16 вопрос)** - правильный ответ оценивается в **1 балл**. Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет **16 баллов.**
2. **группа (17 – 19 вопрос)** - правильный ответ оценивается в **1 балл**. Если в ответе указана, хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет **3 балла.**

1. **группа (20 вопрос) –** каждая верно указанная позиция оценивается в **0,5 балла** Максимальное количество баллов по этому вопросу составляет **4 балла.**
2. **группа (21 - 23 вопрос) –** каждая верно указанная позиция оценивается в **2 балла** Максимальное количество баллов по этому вопросу составляет **6 баллов.**
3. **группа (24 - 25 вопрос) –** каждая верно указанная позиция оценивается в **0,5 балла**

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет **10 баллов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группа заданий** | **№ вопроса** | **Количество баллов** |
| 1. Задания в закрытой форме | 1 - 16 | 16 |
| 2. Задания в закрытой форме с несколькими  ответами | 17 - 19 | 3 |
| 3. Задания на сопоставление | 20 | 4 |
| 4. Задания в открытой форме | 21 - 23 | 6 |
| 5. Задания на перечисление | 24 - 25 | 10 |
| **ИТОГО** | | **39** |

### Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| % выполнения от  максимального балла | Количество баллов | Цифровая отметка |
| 77-100 % | 32-39 | 5 |
| 59- 76 % | 25-31 | 4 |
| 40-58 % | 16-24 | 3 |
| Менее 39 % | Менее 15 | 2 |

***Инструкция по выполнению заданий***

*Вам предлагаются задания, основанные на содержании основной образовательной программы среднегообщего образования.*

*Задания объединены в 5 групп:*

* 1. *группа (1 – 16 вопросы) - Задания в закрытой форме, с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые, при завершении, могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.*

*При выполнении этих заданий, необходимо выбрать только* ***один*** *правильный ответ!*

* 1. *группа (17 - 19 вопросы) – Задания в закрытой форме, с несколькими предложенными вариантами ответов. Это условие указано в задании* **«Отметьте все позиции».** *При выполнении этих заданий, необходимо выбрать несколько правильных ответов.*

*Выбранные варианты ответов группы 1 и 2 отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».*

* 1. *группа (20 вопрос) – Задание в котором необходимо установить соответствие предложенных видов спорта и прославленными спортсменами Челябинской области. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.*
  2. *группа (21 - 23 вопрос) - Задания в открытой форме, то есть, без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания, необходимо самостоятельно подобрать вариант ответа, который, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.*
  3. *группа (24 - 25 вопросы) – Задания предполагают перечисление известных Вам данных и характеристик. Записи выполняйте в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.*

***Все ответы на предложенные задания вписываются в бланк ответов! Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.***

***Время выполнения заданий – 40 минут!***

### Желаем удачи!

***ВАРИАНТ № 1***

### Что означали состязания в долиходроме на Играх Олимпиады в Древней Греции?

а) бег на выдержку б) бег на скорость

в) единоборства г) соревнования чтецов

### Как называли тренеров в Древней Греции?

а) олимпионики б) элланодики

в) гимнасты г) периодоники

### Первым членом Международного олимпийского комитета для России в 1894 году был выбран …

а) А.Д. Бутовский б) Г.И. Рибопьер

в) Н.А. Панин-Коломенкин г) В.И. Срезневский

### К национальным видам единоборств Южного Урала относится …

а) дзюдо б) самбо в) куреш г) сумо

### Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется …

а) устойчивость б) равновесие в) баланс г) стойка

### Степень зрелости организма, достигнутая к определённому времени жизни называется …

а) биологический возраст б) академический возраст

в) хронологический возраст г) стратегический возраст

1. **Мышечная система человека состоит из белых и красных мышечных волокон. Красные мышечные волокна (медленно сокращающиеся) предназначены для …** а) выполнения кратковременной работы б) выполнения длительной работы

в) работы в изометрическом режиме (статика) г) выполнения смешанной работы

### Как называется прибор для определения жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ)?

а) динамометр б) тонометр в) спирометр г) гениометр

### Под влиянием каких физических упражнений происходит наибольшее влияние на дыхательную систему человека?

а) физкультминутки, физкультпаузы б) скандинавская ходьба, езда на велосипеде в) стретчинг, йога г) бег на короткие дистанции (30 м, 60 м)

### По каким внешним признакам утомления можно определить, что нагрузка велика и её следует снизить?

а) очень сильная потливость, выступление соли б) покраснение кожи

в) учащённое дыхание, периодически через рот г) движения неуверенные

### Высота кольца в баскетболе составляет …

а) 2,85 м б) 2,95 м

в) 3,05 м г) 3,21 м

### В каком ответе правильно указан размер площадки для игры в волейбол?

а) 9 х 18 м б) 12 х 20 м

в) 13 х 22 м г) 20 х 40 м

### Продолжительность утренней гигиенической гимнастики составляет …

а) 3 – 5 мин. б) 8 – 12 мин.

в) 20 – 25 мин. г) 30 - 40 мин.

### Обеспечение безопасности во время выполнения упражнения,

**осуществляемое тренером или товарищем по команде, принято называть …**

а) техникой безопасности б) страховкой

в) самостраховкой г) безопасностью жизнедеятельности

### Важнейшим показателем кровообращения, характеризующим функциональное состояние сердца, является артериальное давление.

**Повышенное давление называется …**

а) гипертония б) изотония в) гипотония г) минитония

### Ежедневные занятия физическими упражнениями помогают…

а) укрепить все системы организма б) развить волевые качества в) развить основные двигательные способности г) всё перечисленное верно

### Для занятий физической культурой к основной группе здоровья относятся обучающиеся … (отметьте все позиции)

а) без нарушений состояния здоровья и физического развития б) входящие в группы риска по возникновению заболеваний

в) с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности

г) с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок

### Характерными особенностями проявления двигательного умения является… (отметьте все позиции)

а) автоматизированность действий б) отсутствие прочного запоминания в) нестабильность г) помехоустойчивость

### Какие кости относятся к скелету нижних конечностей? (отметьте все позиции)

а) лопатка б) бедро в) тазовая кость г) берцовая кость

### Установите соответствие между фамилиями спортсменов Челябинской области и видом спорта, в котором они выступали.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия имя спортсмена** | | **Вид спорта** | |
| **1** | Лидия Скобликова | **1** | Конькобежный спорт |
| **2** | Григорий Веричев | **2** | Лёгкая атлетика |
| **3** | Валерий Гопин | **3** | Биатлон |
| **4** | Сергей Макаров | **4** | Гандбол |
| **5** | Екатерина Гамова | **5** | Хоккей |
| **6** | Светлана Ишмуратова | **6** | Бокс |
| **7** | Леонид Мосеев | **7** | Дзюдо |
| **8** | Анастасия Белякова | **8** | Волейбол |

1. **Согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени, называется …**

### Боковое искривление позвоночника человека называется …

1. **Правильное распределение времени, в течение дня, на основные жизненные потребности человека.**

### Перечислите пять основных физических качеств человека.

1. **Перечислите обязательные испытания (тесты) ВФСК «ГТО» IV ступени.**

### Контрольная работа по физической культуре для 10 класса Вариант № 1

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

### Фамилия Имя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Варианты ответов** | | | |
| **1** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **2** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **3** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **4** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **5** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **6** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **7** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **8** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **9** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **10** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **11** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **12** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **13** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **14** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **15** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **16** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **17** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **18** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **19** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |

1. **В колонке «вид спорта» поставить номер того вида спорта (указанного в бланке вопросов) в котором спортсмен выступал.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фамилия имя спортсмена** | | **Вид спорта** |
| **1** | Лидия Скобликова |  |
| **2** | Григорий Веричев |  |
| **3** | Валерий Гопин |  |
| **4** | Сергей Макаров |  |
| **5** | Екатерина Гамова |  |
| **6** | Светлана Ишмуратова |  |
| **7** | Леонид Мосеев |  |
| **8** | Анастасия Белякова |  |

***ВАРИАНТ №2***

### Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время проведения античных Олимпийских игр, судьи Эллады…

а) изгоняли со стадиона б) признавали победителями

в) объявляли героями г) накладывали штраф

### Где существовали наиболее известные системы физического воспитания в Древней Греции?

а) Афины и Спарта б) Спарта и Олимпия

в) Афины г) Олимпия

### Как называются специально подготовленные места, расположенные по залу, для выполнения заданий во время урока?

|  |  |
| --- | --- |
| а) позиции | б) станции |
| в) остановки | г) пункты |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4. Какой из видов спорта относится к единоборствам?** | | | | | |
| а) | хоккей |  | б) | самбо |  |
| в) | биатлон |  | г) | регби |  |
| **5. Расположите мячи в порядке возрастания длины окружности.** | | | | | |
| ***1) футбол*** | | ***2) волейбол*** | ***3) большой теннис*** | | ***4) баскетбол*** |
| а) 1,2,4,3 | |  | б) 4,2,1,3 | |  |
| в) 3,2,1,4 | |  | г) 3,2,4,1 | |  |

1. **Название олимпийского талисмана MIRAITOWA, Игр Олимпиады в Токио 2020 основано на японских словах «Mirai» и «towa», связанных вместе. Что они означают?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| а) | отвага, успех | б) | выдержка, воля |
| в) | сила, движение | г) | будущее, вечность |

### Документ, в котором четко определены условия соревновательной борьбы.

а) положение б) правила

в) классификация г) протокол

### В каком веке возродились Олимпийские игры?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| а) | в XVIII | б) | в XIX |
| в) | в XX | г) | в XXI |

1. **Первые Всемирные соревнования, аналогичные древнегреческим Олимпийским играм, прошли в Греции в …**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| а) | 1892 году | б) | 1894 году |
| в) | 1896 году | г) | 1900 году |

### В каком году были проведены первые Олимпийские зимние игры?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| а) | в 1920 году | б) | в 1924 году |
| в) | в 1928 году | г) | в 1932 году |

1. **Размер площадки для игры волейбол составляет…**

|  |  |
| --- | --- |
| а) 28 х 15 м | б) 22 х 13 м |
| в) 20 х 10 м | г) 18 х 9 м |

### Из скольки максимально возможных партий состоит игра в волейбол?

|  |  |
| --- | --- |
| а) 3 партии | б) 4 партии |
| в) 5 партий | г) 6 партий |

1. **С какого возраста предусмотрена сдача норм ВФСК «ГТО»?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| а) | не ограничено | б) | с 5 лет |
| в) | с 6 лет | г) | с 7 лет |

### Какой вид испытаний не входит в комплекс ВФСК «ГТО»?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| а) | наклон вперед из положения стоя | б) | прыжок в длину с разбега |
| в) | прыжок в длину с места | г) | прыжки через скакалку |

1. **Кто был знаменосцем сборной России на открытии Игр Олимпиады в Токио**

### – 2020?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| а) | Елена Исинбаева | в) | Абдулрашид Садулаев |
| б) | Софья Великая и Максим Михайлов | г) | Максим Михайлов и Светлана Ромашина |

1. **Какое количество золотых, серебряных и бронзовых олимпийских медалей завоевала сборная России на Играх Олимпиады в Токио – 2020?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| а) | 20, 28, 23 | в) | 28, 20, 23 |
| б) | 20, 25, 26 | г) | 23, 28, 20 |

### Триколор и государственный гимн России оказались под запретом по решению Спортивного арбитражного суда на Олимпиаде в Токио – 2020. Под каким флагом выступала сборная России?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| а) | под флагом МОК | в) | под флагом МСФ |
| б) | под флагом WADA | г) | под флагом ОКР |

1. **Как называется прибор для определения жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ)?**

а) динамометр б) тонометр

в) спирометр г) гениометр

### Под влиянием каких физических упражнений происходит наибольшее влияние на дыхательную систему человека?

а) равномерный бег, плавание б) упражнения с отягощением

в) упражнения на расслабление и растяжку г) утренняя гигиеническая гимнастика

### Высокая температура и высокая влажность воздуха, чрезмерная физическая нагрузка, недостаток воды для питья могут привести к …

а) тепловому удару б) солнечному удару

в) переохлаждению г) ушибу

### Установите соответствие между нормативами (тестами) ВФСК «ГТО» и проверяемыми физическими качествами и двигательными способностями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | Бег на 60 м | **1** | Гибкость |
| **2** | Челночный бег 3х10 м | **2** | Сила |
| **3** | Бег на лыжах 3, 5 км | **3** | Координационные способности |
| **4** | Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине | **4** | Скоростно-силовые способности |
| **5** | Стрельба из пневматического и электронного оружия, | **5** | Выносливость |
| **6** | Прыжок в длину с разбега | **6** | Быстрота |
| **7** | Кросс по пересечённой местности 3, 5 км | **7** | Прикладные навыки |
| **8** | Самозащита без оружия |  |  |
| **9** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  |  |
| **10** | Туристский поход с проверкой туристских навыков |  |  |

1. **Установите соответствие между фамилиями спортсменов Челябинской области и видом спорта, в котором они выступали.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия имя спортсмена** | | **Вид спорта** | |
| **1** | Лидия Скобликова | **1** | Конькобежный спорт |
| **2** | Валерий Гопин | **2** | Лёгкая атлетика |
| **3** | Сергей Макаров | **3** | Биатлон |
| **4** | Екатерина Гамова | **4** | Гандбол |
| **5** | Светлана Ишмуратова | **5** | Хоккей с шайбой |
| **6** | Леонид Мосеев | **6** | Волейбол |

### Кто из российских спортсменов завоевал первую золотую олимпийскую медаль на Играх Олимпиады в Токио – 2020?

1. **Японская борьба вольного стиля и система самообороны. Состоит из бросков с подножками, болевых захватов, удерживаний и ударов руками и ногами. Переводится как "мягкий путь" или "гибкий путь".**

### Водный вид спорта, суть которого заключается в выполнении акробатических элементов в прыжке с вышки или трамплина в воду.

1. **Технический приём активной защиты в волейболе. Выполняется игроками передней линии, которые в прыжке преграждают путь мячу руками в момент нападающего удара соперника.**

### Две параллельные деревянные или пластиковые жерди овальной формы.

1. **Строй, в котором обучающиеся расположены в затылок друг другу.**

### Специальные борцовские ботинки с высоким верхом на шнурках.

1. **Удар в музыкальный инструмент неопределённой высоты, означающий начало и конец боя в боксе.**

### Контрольная работа по физической культуре для 10 класса Вариант № 2

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

### Фамилия Имя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Варианты ответов** | | | |
| **1** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **2** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **3** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **4** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **5** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **6** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **7** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **8** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **9** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **10** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **11** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **12** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **13** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **14** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **15** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **16** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **17** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **18** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **19** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **20** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |

**21.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

### 22.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  |  |  |  |  |  |

***Контрольная работа по физической культуре для 11 класса Инструкция по выполнению заданий***

*Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования, углубленного уровня по предмету*

*«Физическая культура»*

*Задания объединены в 3 группы:*

* 1. *группа (1 – 15 вопросы) - Задания в закрытой форме, то есть, с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые, при завершении, могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий, необходимо выбрать правильное завершение. Правильным является то, которое*

*наиболее полно соответствует смыслу утверждения.*

*Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «А», «Б», «В» или «Г».*

*Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии, Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.*

* 1. *группа (16 – 22 вопросы) - Задания в открытой форме, то есть, без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания, необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.*

*3группа (23 – 25 вопросы) - Задания в форме, предполагающей перечисление известных Вам показателей, характеристик, фактов и т.д.*

***Все ответы на предложенные задания вписываются в бланк ответов! Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.***

***Время выполнения заданий - 40 минут!***

### Желаем удачи!

***ВАРИАНТ № 1***

### Что является основным средством самоконтроля и объективным показателем по

**которому можно судить о величине нагрузки?**

а) глубина дыхания; б) самочувствие;

в) внешний вид; г) показатели ЧСС.

### Где и когда состоялись первые Олимпийские зимние игры?

а) 1908 год Лондон (Англия) б) 1920 год Антверпен(Бельгия)

в) 1924 год Шамони (Франция) г) 1928 год Санкт-Мориц(Швейцария)

### Кто является рекордсменом по количеству завоёванных олимпийских медалей?

а). Лариса Латынина СССР (гимнастика) б). Майкл Фелпс США(плавание) в). Уле-Эйнар Бьерндален Норвегия (биатлон) г). Марк Спитц США (плавание)

### Документом, представляющим все аспекты спортивного соревнованияявляется:

а) программа соревнований б) положение о соревнованиях

в) правила соревнований г) регламент соревнований

### Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…

а) выносливость б) координацию

в) гибкость г) быстроту

### Назовите состязания, входившие в программу первых ОИ древности?

а) пентатлон б) панкратион

в) стадиодром г) долиходром

### В каком году состоялись первые ОИ древности?

а) в 906 году до нашей эры б) в 776 году до нашей эры в) в 892 году до нашей эры г) в 767 году до нашей эры

### С какого стиля начинается заплыв в комплексном плавании?

а) брасс б) кроль на груди

в) баттерфляй г) кроль на спине

### Отметьте в бланке вариант ответа, в котором указаны задачи, решаемые в процессе реализации общей цели физического воспитания.

1. Адаптационные задачи. 5. Методические задачи.
2. Воспитательные задачи. 6. Образовательные задачи.
3. Гигиенические задачи. 7. Оздоровительные задачи.
4. Двигательные задачи. 8. Соревновательные задачи. а) 1,5,7. б) 2, 5, 8. в) 2,6, 7. г)3,4, 6.

### Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена техники.

а) экономичностью б) вариативностью в) стабильностью г) эффективностью

### Измерение мышечной силы кистей называется…

а) спирометрия б) динамометрия

в) динамозамер г) становая сила

### С какого года проводятся паралимпийские игры?

а) 1956 года б) 1960 года

а) 1976 года в) 1980 года

### Вратарю в футболе разрешается играть руками …

а) Только на своей половине поля б) Только в пределах вратарской зоны

в) Только в пределах штрафной зоны г) Разрешено играть руками в любой точке поля

### Первым официальным олимпийским талисманом является:

а) лыжник Шюсс б) красный Ягуар

в) такса Вальди г) енот Рони

### Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется:

а) методикой обучения б) физической культурой;

в) физическим образованием г) физическим воспитанием.

### В бланке ответов подчеркните неправильные слова в тексте гимна России.

1. **Путем открытого народного голосования, 22 октября 2016 года был выбран официальный талисман Чемпионата Мира - 2018 по футболу. Им стал …**

### В бланке ответов запишите названия жестов баскетбольного рефери



1. **Разгадайте ребус**



### Ведущая организация международного олимпийского движения….

1. **Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата…**

### Как называли победителей античных Игр олимпиады в древней Греции?

1. **Перечислите все составляющие здорового образа жизни, которые вы знаете….**

### В каких городах будет проводиться ЧМ по футболу 2018 в России?

1. **Назовите последовательно части урока физической культуры и тренировочного занятия…**

### Контрольная работа по физической культуре для 11 класса Вариант № 1

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

### Фамилия Имя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Варианты ответов** | | | |
| **1** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **2** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **3** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **4** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **5** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **6** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **7** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **8** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **9** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **10** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **11** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **12** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **13** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **14** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **15** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |

**16.** От тёплых морей до холодного края Раскинулись пашни, леса и поля. Одна ты на свете! Одна ты такая — Любимая Богом родная земля!

**17.**

**18.** 1. 2.

3. 4.

5.

**19.**

**20.**

**21.**

**22.**

**23.**

**24.**

**25.**

## Вариант №2

### Где зародились Олимпийские игры?

а) в Спарте б) в Древней Руси

в) в Древней Греции г) в Египте

### Кто из свободнорождённых греков не мог принимать участие в Олимпийскихиграх?

а) правители б) женщины

в) купцы г) военные

### По каким внешним признакам можно судить о том, что нагрузка велика ипривела к значительному утомлению?

а) учащённое ровное дыхание б) соблюдается техника движений

в) умеренное потоотделение г) резкое покраснение, побледнение

### В каком виде спорта, прославленная спортсменка Челябинской области ЛидияСкобликова, завоевала 6 золотых Олимпийских медалей?

а) биатлон б) лыжные гонки

в) конькобежный спорт г) шорт-трек

### Как назывался спортивный комплекс, который после общественногообсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания в СССР начиная с 11 марта 1931 года?

а) БГТО б) ВФСК в) ГТО г) СФСК

### Первое участие спортсменов СССР в Олимпийских играх, после второймировой войны, состоялось в …

а) 1948 г. Лондон (Великобритания) б) 1952 г. Хельсинки (Финляндия) в) 1956 г. Мельбурн (Австралия) г) 1960 г. Рим (Италия)

### С какой периодичностью проводятся Чемпионаты мира по футболу?

а) раз в год б) раз в два года в) раз в три года г) раз в четыре года

### Высокая температура и высокая влажность воздуха, чрезмерная физическаянагрузка, недостаток воды для питья могут привести к …

а) тепловому удару б) солнечному удару в) переохлаждению г) ушибу

### Продолжительность утренней гигиенической гимнастики составляет …

а) 3 – 5 мин. б) 8 – 12 мин. в) 20 – 25 мин. г) 30 - 40 мин.

### Уровень освоения действия, которое сопровождается управлением с помощьюмышления, называется …

а) двигательное умение б) двигательное действие

в) физическое развитие г) двигательный навык

### Какой показатель характеризует уровень силы мышц предплечья?

а) спирометрия б) пульсометрия в) динамометрия г) тонометрия

### В лёгкой атлетике, дистанции 60 м и 100 м относятся к …

а) спринтерским б) средним в) стайерским г) марафонским

### Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянииздоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

а) физкультурной группой б) основной медицинской группой

в) спортивной группой г) здоровой медицинской группой

### 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

### Физические качества – это…

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека

б) врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обусловливающие физическую активность человека

в) комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

### Оптимальная степень владения техникой двигательного действия,характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

а) двигательным умением б) техническим мастерством

в) двигательной одаренностью г) двигательным навыком

### Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

а) координацию б) быстроту

в) выносливость г) гибкость

### Какие фазы выделяют в физическом упражнении?

а) первичная, основная, заключительная

б) подготовительная, основная, заключительная в) начальная, ведущая, заключительная

г) подготовительная, центральная, завещающая

### Отметьте в бланке вариант ответа, в котором указаны задачи, решаемые впроцессе реализации общей цели физического воспитания.

1. *Адаптационные задачи 5. Методические задачи*
2. *Воспитательные задачи 6. Образовательные задачи*
3. *Гигиенические задачи 7. Оздоровительные задачи 4.*

*Двигательные задачи 8. Соревновательные задачи*

а) 1,5,7 б) 2, 5, 8 в) 2, 6, 7 г) 3,4, 6

### Олимпийский символ представляет собой пять переплетённых колец,расположенных слева направо в следующем порядке...

а) вверху - зелёное, чёрное, красное; внизу - синее и жёлтое. б) вверху - синее, чёрное, красное; внизу - жёлтое и зелёное. в) вверху - красное, синее, чёрное; внизу - жёлтое и зелёное. г) вверху - синее, чёрное, красное; внизу - зелёное и жёлтое.

### Здоровье человека, прежде всего, зависит от...

а) наследственности б) состояния окружающей среды в) деятельности учреждений здравоохранения г) образа жизни

### Основным специфическим средством физического воспитания является ...

а) физическое упражнение б) закаливание

в) солнечная радиация г) соблюдение режима дня

### Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ...

а) подвижных и спортивных игр б) челночного бега

в) прыжков в высоту г) метаний

### На уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную изаключительную часть, потому что…

а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

б) выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

в) выделение частей в уроке требует Министерство образования

г) перед уроком, как правило, ставится три задачи и каждая предназначена для решения одной из них

### Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляетсобой…

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма

б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии

в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретикометодические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

### Расшифруйте аббревиатуру ВФСК «ГТО».

1. **Напишите первую строчку третьего куплета гимна Российской Федерации.**

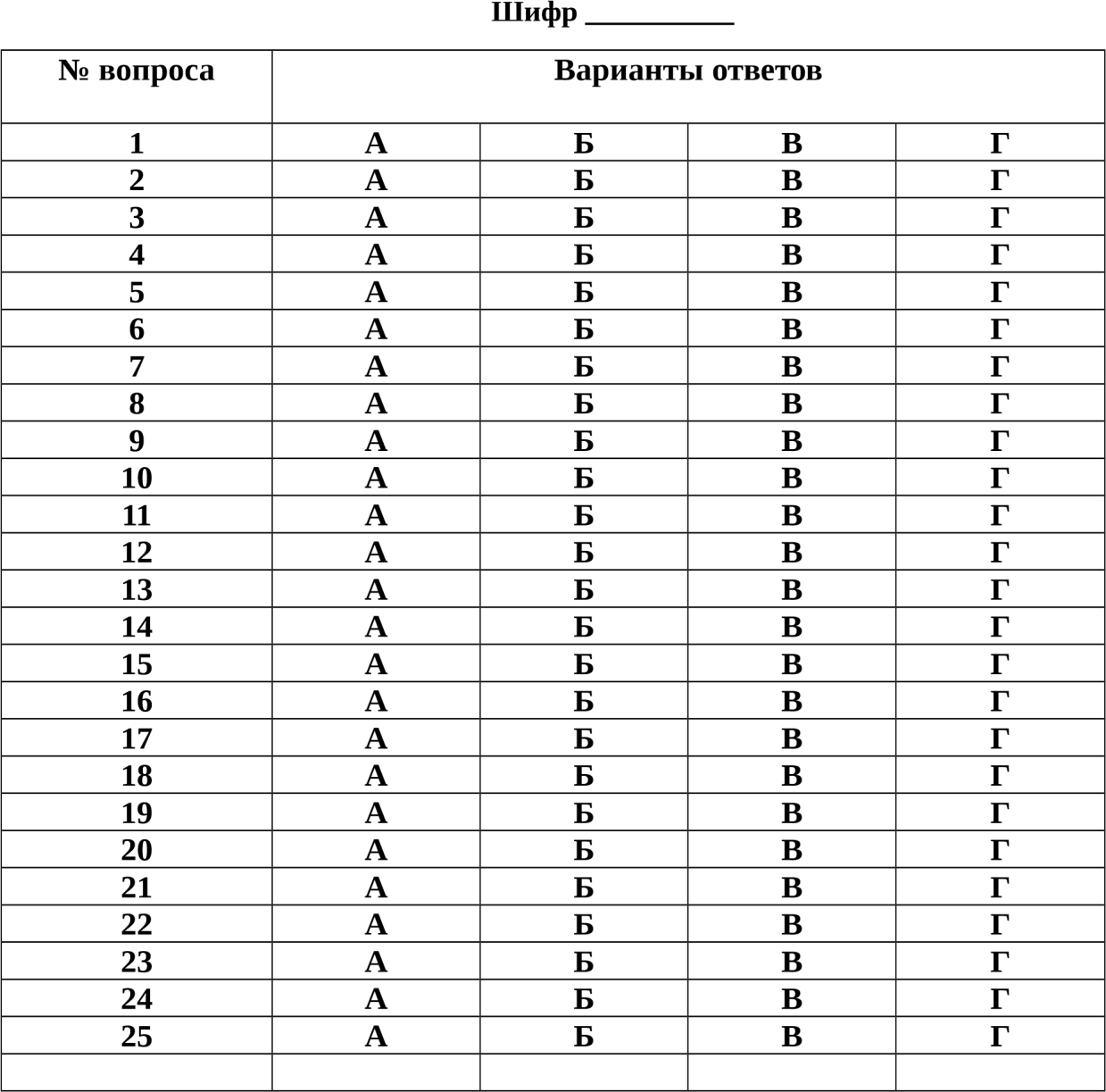
### Сколько возрастных ступеней включает в себя комплекс ВФСК «ГТО»?

1. **Суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком впроцессе повседневной жизни обозначается как…**

### Процесс, происходящий в организме во время отдыха после выполненияопределённой работы называется…

**Контрольная работа по физической культуре для 11 класса**

**Вариант №2 Фамилия Имя**



**26 -**

**27 -**

**28 -**

**29 -**

30-

### Спецификация контрольной работы для 11 класса

Спецификация разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования к планируемым результатам освоения основной образовательной программы.

### Распределение заданий контрольной работы по разделам программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество заданий** | | | |
| **Базовый уровень**  **сложности** | **Повышенный уровень**  **сложности** | **Общее количество**  **вопросов по разделу** | ***Реализация НРЭО ⃰*** |
| 1. Знания о физической культуре.    1. История и современное развитие физической культуры. | 1 | 4 | **5** | ***5*** |
| 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | 4 | 2 | **6** | ***1*** |
| 1. Знания о физической культуре.  1.3. Физическая культура человека. | 2 | 0 | **2** | ***0*** |
| 1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.    1. Организация и проведение самостоятельных занятий   физической культурой. | 3 | 0 | **3** | ***0*** |
| 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.  2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой. | 2 | 0 | **2** | ***0*** |
| 3. Физическое совершенствование.  3.2.2. Баскетбол | 1 | 0 | **1** | ***0*** |
| 3. Физическое совершенствование.  3.2.3. Гимнастика | 2 | 0 | **2** | ***0*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| 3. Физическое совершенствование.  3.2.4. Лыжная подготовка | 1 | 0 | **1** | ***0*** |
| 3. Физическое совершенствование.  3.2.5. Волейбол | 1 | 0 | **1** | ***0*** |
| 3. Физическое совершенствование.  3.2.6. Футбол | 2 | 0 | **2** | ***0*** |
| 3. Физическое совершенствование.  3.2.7. Элементы единоборств | 1 | 0 | **1** | ***1*** |
| **Общее количество заданий (%)** | **20 (77%)** | **6 (23%)** | ***26*** | ***7 (27%)⃰*** |

**\* - количество заданий НРЭО от суммарного количества заданий базового и повышенного уровня.**

### План контрольной работы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ воп- роса** | **Раздел программы** | **Проверяемый планируемый результат** | **Тип задания, уровень сложности** | **Время выпол- нения** | **Мак- сималь- ный**  **балл** |
| 1 | 1. Знания о физической культуре.    1. История и современное развитие физической культуры. | ***Характеризовать исторические сведения и этапы развития олимпийского движения в России.*** | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Повышенный. | 1 мин. | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 2 | 1. Знания о физической культуре.    1. История и современное развитие физической культуры. | ***Характеризовать исторические сведения и этапы развития олимпийского движения в России.*** | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Повышенный. | 1 мин. | 1 |
| 3 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | Раскрывать базовые понятия и термины  физической культуры. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 4 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | Раскрывать базовые понятия и термины  физической культуры. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 5 | 1. Способы   физкультурной деятельности.   * 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | Подбирать упражнения для самостоятельных занятий с учётом их функциональной направленности. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 6 | 1. Способы   физкультурной деятельности.   * 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | Знать основные правила дыхания во время выполнения упражнений разной функциональной направленности. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 7 | 1. Знания о физической культуре.  1.3. Физическая культура | Знать основные характеристики  физического развития | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. | 1 мин. | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | человека | организма. | Базовый. |  |  |
| 8 | 1. Знания о физической культуре.  1.3. Физическая культура человека | Знать строение мышечной системы человека. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 9 | 2. Способы  физкультурной деятельности.  2.2. Оценка  эффективности занятий физической культурой. | Знать название приборов для измерения  физического развития человека. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 10 | 2. Способы  физкультурной деятельности.  2.2. Оценка  эффективности занятий физической культурой. | Определять по внешним признакам степень утомления. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 11 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.2. Баскетбол | Знать технические характеристики игры баскетбол. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 12 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.5. Волейбол | Знать технические характеристики игры волейбол. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 13 | 1. Знания о физической культуре.  1.3. Физическая культура | Знать правила распределения обучающихся на  медицинские группы | Закрытая форма, с несколькими  предложенными вариантами ответов. | 1 мин. | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | человека | здоровья. | Базовый. |  |  |
| 14 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | Раскрывать базовые понятия и термины  физической культуры. | Закрытая форма, с несколькими  предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 15 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.7. Элементы единоборств | ***Знать национальные виды борьбы народов Южного Урала.*** | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 16 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.3. Гимнастика | Раскрывать понятия и термины гимнастики. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 17 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.6. Футбол | Знать правила игры в футбол. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 18 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.4. Лыжная подготовка | Знать основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 19 | 1. Знания о физической культуре.    1. История и современное развитие физической культуры. | ***Знать прославленных спортсменов Челябинской области.*** | Соответствие. Повышенный. | 3 мин. | 8 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 20 | 1. Знания о физической культуре.    1. История и современное развитие физической культуры. | ***Знать атрибуты и талисманы ЧМ по футболу 2018 года в России.*** | Открытая форма, без предложенных вариантов ответов.  Базовый. | 2 мин. | 2 |
| 21 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.3. Гимнастика | Раскрывать понятия и термины гимнастики. | Открытая форма, без предложенных вариантов ответов.  Базовый. | 2 мин. | 2 |
| 22 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.6.Футбол | Раскрывать понятия и термины футбола. | Открытая форма, без предложенных вариантов ответов.  Базовый. | 2 мин. | 2 |
| 23 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | Раскрывать базовые понятия и термины  физической культуры. | Открытая форма, без предложенных вариантов ответов.  Базовый. | 2 мин. | 2 |
| 24 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | Знать основные  физические качества человека. | Перечисление. Повышенный. | 2 мин. | 5 |
| 25 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | ***Знать название обязательных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО».*** | Перечисление. Повышенный. | 2 мин. | 4 |
| 26 | 1. Знания о физической культуре. | ***Знать города России принимавшие игры ЧМ*** | Перечисление. | 2 мин | 5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1.1. История и современное развитие физической культуры. | ***по футболу 2018 года.*** | Повышенный. |  |  |

**Контрольная работа по физической культуре для 11 класса ВАРИАНТ №1**

### Ключ ответов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Варианты ответов** | | | |
| **1** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **2** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **3** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **4** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **5** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **6** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **7** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **8** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **9** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **10** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **11** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **12** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **13** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **14** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **15** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |

* 1. От тёплых морей до холодного края Раскинулись пашни, леса и поля. Одна ты на свете! Одна ты такая —

### Любимая Богом родная земля!

**(каждое правильное подчёркнутое слово 0,5 балла, всё верно 3 балла)**

* 1. Волк – забивака **(2балла)**
  2. 1. Засчитать одно очко, 2. Засчитать два очка, 3. Попытка трёхочкового броска,

### 4. Удачный (засчитать) трёхочковый бросок, 5. Отмена игрового действия или попадания (каждая правильная позиция 0,5 балла, всё верно 3 балла)

1. Плавание **(3 балла)**
2. МОК **(2 балла)**
3. Вис **(2 балла)**
4. Олимпионики **(2 балла)**
5. Гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек, режим дня, закаливание, регулярные физические нагрузки

### (каждая правильная позиция 0,5 балла, всё верно - 4 балла)

1. Москва, Калининград, Санкт-Петербург, Волгоград, Казань, Нижний Новгород, Самара,

### Саранск, Ростов-на-Дону, Сочи, Екатеринбург

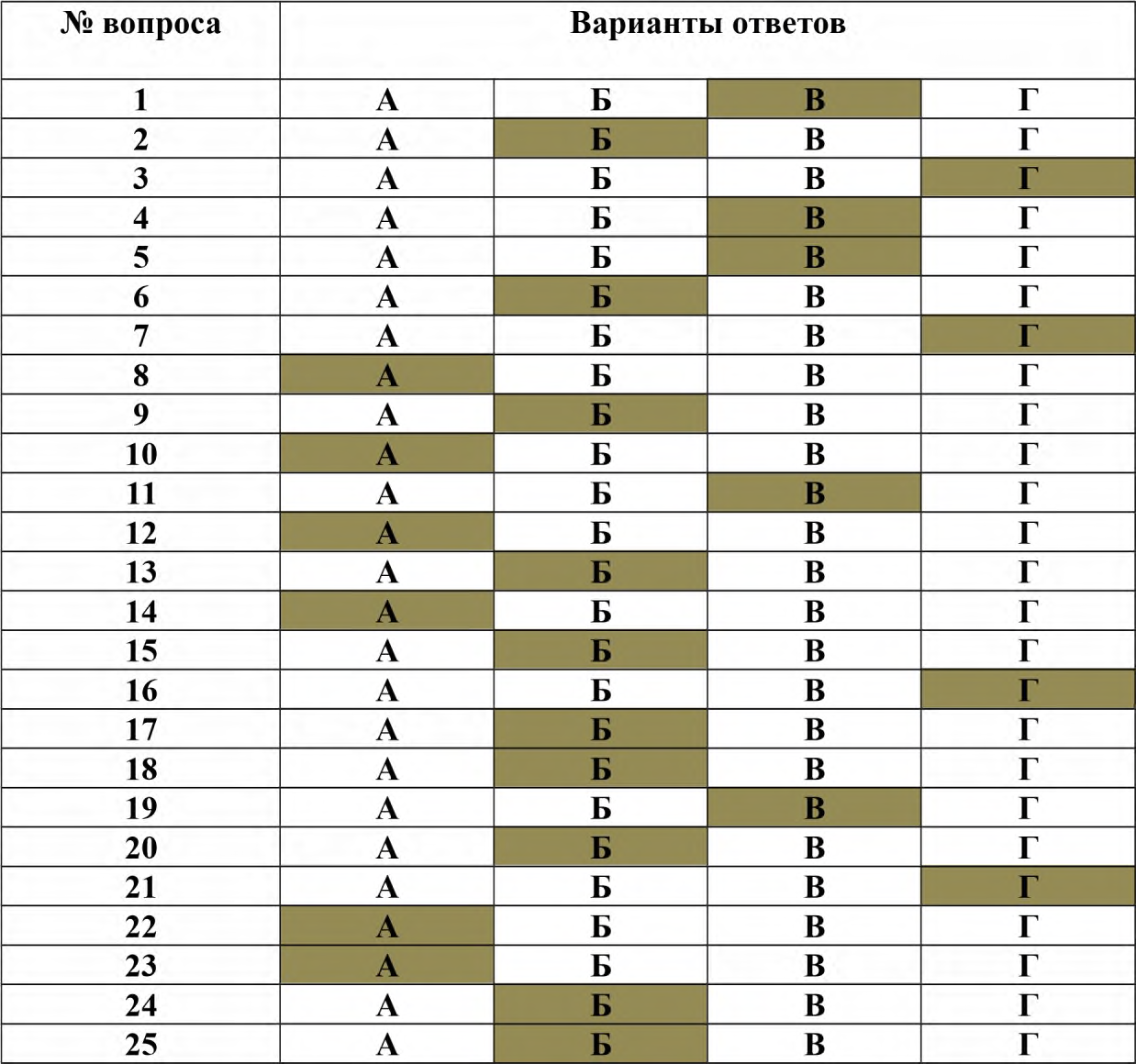
**(все правильные по 0,3 балла, всё верно - 4 балла)**

1. Подготовительная, основная, заключительная

### (каждая правильная позиция 0,5 балла, всё верно – 2 балла)

**Контрольная работа по физической культуре для 11 класса ВАРИАНТ №2**

### Ключ ответов



***26 – 30 вопрос*** - каждый правильный ответ оценивается в **2 балла.** Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет **10 баллов**.

1. **- Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»**
2. **- Широкий простор для мечты и для жизни**
3. **– 11 ступеней**
4. **– Двигательная активность**
5. **- Восстановление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Группа заданий** | **Количество баллов** |
| 1 - 25 | задания в закрытой форме | 25 |
| 26 - 30 | задания в открытой форме | 10 |
|  | **ИТОГО** | **35** |

### Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| % выполнения от  максимального балла | Количество баллов | Цифровая отметка |
| 77-100 % | 32-35 | 5 |
| 59- 76 % | 25-31 | 4 |
| 40-58 % | 16-24 | 3 |
| Менее 39 % | Менее 15 | 2 |

**Контрольно-измерительные материалы по предмету физическая культур для 10 класса Раздел спортивные игры**

### Спецификация контрольных испытаний

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ) является проведение текущего контроля и определения уровня (степени) достижения планируемых предметных результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования обучающихся по предмету физическая культура, раздела спортивные игры.

### План контрольно-измерительных материалов

*Оборудование*.

Один гимнастический мат 1 x 2 м; один баскетбольный мяч (размер мяча №6); волейбольная сетка (высота 224 см.); два волейбольных мяча; один гандбольный мяч (размер №1); пять сигнальных конусов (фишки-ориентиры или стойки).

*Расположение инвентаря.*

Конусы №1, №2, №3 стоят на одной линии вдоль оси площадки. №1, №3 на линии центрального круга, №2 в центре площадки.

Конусы №4 и №5 стоят на волейбольной линии нападения, в 2 метрах от боковой волейбольной линии.

Все конусы обведены меловым контуром по 3 см в сторону, от основания конуса. Гандбольный мяч в руках у участника находящегося на старте.

Центральная линия является стартом.

Трёхочковая баскетбольная линия при выполнении задания по гандболу является линией площади ворот.

Футбольный мяч лежит по центру на линии штрафного броска.

Волейбольные мячи находятся на лицевой волейбольной линии на расстоянии 1 м от угла площадки.

Баскетбольный мяч расположен под баскетбольным кольцом на стороне стартовой линии.

Мат №1 прикреплён к стене по центру продольной оси площадки на противоположной стороне от стартовой линии.

Волейбольная сетка натянута по центру площадки на высоте 224 см для девочек и мальчиков. Нижний край сетки подвязан к верхнему краю волейбольной сетки.

### Задание №1 – гандбол

Участник находится на центральной линии (линии старта) с гандбольным мячом в руках. По команде «Марш!» участник делает три шага и выполняет бросок в опорном положении в ворота (мат №1), не заступая за линию площади ворот при броске (трёхочковая баскетбольная линия).

*Допускается выполнение броска в безопорном положении (в прыжке).* **Задание**

### №2 – футбол

Выполнив бросок, участник бежит в обратном направлении к линии штрафного броска, где лежит футбольный мяч. Ведёт его в зону удара (линия штрафного броска и полукруг), последовательно обводя змейкой конусы №4 или №5 (на выбор участника), №1, №2, №3, наносит удар по мячу (правой, левой ногой) по воротам (мат №1). После удара участник разворачивается и бежит к лицевой линии волейбольной площадки на стороне стартовой линии.

*№3.*

*Участник может обвести последовательно конусы №4, №1, №2, №3 или №5, ,№1, №2,*

*Если участник, после того как сдвинул конус, поставил его обратно в меловой контур,*

***штраф не начисляется.***

### Задание №3 – волейбол

Берёт волейбольный мяч №1, забегает за лицевую волейбольную линию и выполняет подачу через сетку в противоположную площадку любым способом (верхняя подача, нижняя подача, боковая подача). Далее бежит к волейбольному мячу №2, берёт его и выполняет подачу через сетку в противоположную площадку любым способом (верхняя подача, нижняя подача,

боковая подача).

*Если по какой-то причине перед подачей или во время подачи участник выронил мяч из рук, он может подобрать его и выполнить подачу.* ***Штраф не начисляется.* Задание №4 – баскетбол**

Участник берет баскетбольный мяч, выполняет ведение мяча правой рукой к конусу №4, обводит его, затем ведёт к баскетбольному щиту, выполняет бросок в движении на два шага.

Подбирает мяч после броска и ведёт его левой рукой к конусу №5, обводит его, затем ведёт к баскетбольному щиту, выполняет бросок в движении на два шага после ведения.

Секундомер выключается когда мяч коснётся пола.

*Бросок в кольцо выполняется любой рукой. Допускается бросок двумя руками.*

*Если участник, после того как сдвинул конус, поставил его обратно в меловой контур,*

***штраф не начисляется.***

### Критерии оценивания

Комбинация выполняется комплексно. Полное выполнение комбинации можно посмотреть на схеме 1.

После выполнения комбинации к времени участника прибавляется количество штрафных секунд согласно системе штрафов. *Система штрафа* **Задание №1 - гандбол.**

Штрафные секунды.

Невыполнение технического элемента три шага, бросок в опорном положении в ворота – + 5 сек.;

Непопадание в ворота (мат №2) – + 5 сек.; Бросок из площади ворот - + 3 сек.; Невыполнение всего задания - + 30сек.

### Задание №2 - футбол.

Штрафные секунды.

Сдвинутый конус, необбегание конуса - + 3 сек. за каждый; Касание мяча рукой - + 1 сек. за каждое касание;

Удар по воротам (мат №1) не из зоны удара (линия штрафного броска и полукруг около него) − + 3 сек.;

Непопадание в ворота (мат №1) после удара по футбольному мячу − + 3 сек.; Невыполнение всего задания – + 30 сек.

### Задание №3 - волейбол.

Штрафные секунды.

Подача волейбольного мяча с поля (заступ за лицевую волейбольную линию во время подачи) − + 3 сек.;

Подача волейбольного мяча с руки (без подбрасывания) − + 3сек.;

Мяч после подачи не попал в противоположную волейбольную площадку − + 3 сек.; Невыполнение всего задания – + 40 сек.

### Задание №4 - баскетбол.

Штрафные секунды.

Сдвинутый конус №4 или №5 - + 3 сек. за каждый; Необбегание конуса – + 10 сек.;

Технические ошибки при выполнении ведения мяча вокруг конусов №4 и №5 (пронос мяча, пробежка и т.д.) − + 1 сек. за каждую ошибку;

Ведение мяча не той рукой, которая указана в требованиях к стандарту выполнения движений (обводка конуса №4 - справа налево правой рукой, обводка конуса №5 - слева направо левой рукой), − + 1 сек. за каждый удар;

Невыполнение элемента бросок в движении на два шага после ведения − +5 сек. *Если участник во время выполнения данного элемента по техническим причинам выронил мяч, он имеет право повторить выполнение элемента заново,* ***штраф при повторном правильном выполнении не начисляется****.*

Непопадание в кольцо – + 3 сек. *Если участник выполняет бросок с места или после технической ошибки при выполнении броска в движении на два шага после ведения попадает в кольцо,* ***штраф не начисляется.***

Невыполнение связки элементов в одну из сторон – + 20 сек. Невыполнение всего задания – + 40 сек.

*Если участник по какой-то причине не смог выполнить комбинацию до конца, к его времени, схода с дистанции, прибавляются штрафные секунды за каждый невыполненный элемент. Например: участник выполнил 3 задания за 35 сек. и сошёл с дистанции. К его времени 35 сек. прибавляется штраф за невыполнение четвёртого задания (баскетбол) 40 сек., а далее к 75 сек. прибавляется количество штрафных или отнимается от него*

*количество бонусных секунд согласно системе штрафов и бонусов.*

**Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Юноши | Девушки | Оценка |
| 1-80 сек | 1-85 сек | 5 |
| 81-95 сек | 86-100 сек | 4 |
| 96-110 сек | 111-120 сек | 3 |
| 111 сек и более | 121 сек и более | 2 |

## Раздел гимнастика

### Спецификация контрольных испытаний

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ) является проведение текущего контроля и определения уровня (степени) достижения планируемых предметных результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования обучающихся по предмету физическая культура, раздела гимнастика.

# План контрольно-измерительных материалов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **задания** | **Раздел программы** | **Проверяемый планируемый результат** | **Тип задания, уровень сложности** | **Время выпол- нения** |
| 1 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.3. Гимнастика | Выполнять прыжок вверх с поворотом на 360°;  стойку на лопатках без помощи рук;  сед углом;  кувырок вперед и назад; кувырок назад в стойку ноги врозь руки в стороны; равновесие на одной; наклоном назад мост, встать;  комбинации из освоенных акробатических элементов. | Акробатическая комбинация,  базовый. | 1 мин. |
| 2 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.3. Гимнастика | Выполнять прыжок вверх с поворотом на 360°;  стойку на лопатках без помощи рук;  силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках;  длинный кувырок вперед; сед углом;  кувырок вперед и назад; кувырок назад в стойку ноги врозь руки в стороны; боковое равновесие;  комбинации из освоенных | Акробатическая комбинация,  базовый. | 1 мин. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | акробатических элементов. |  |  |

### Критерии оценивания выполнения комбинации

Испытание проводится в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов в соединениях испытуемый получает сбавку 0,5. Если испытуемый не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

Каждый элемент должен иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться технически правильно, слитно, динамично, без неоправданных пауз в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

Оценивается качество выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов. Градация ошибок распределяется по степени важности и определяется основным звеном двигательного действия. Ошибки исполнения распределены на четыре группы:

* 1. мелкие ошибки (0,1 балла) – ошибки, не влияющие на основное звено двигательного действия;
  2. средние ошибки (0,2 - 0,3 балла) – ошибки, влияющие на основное звено двигательного действия;
  3. грубые ошибки (0,4-0,5 балла) – ошибки основного звена двигательного действия;
  4. ошибки невыполнение элемента (снимается вся стоимость элемента).

К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:

* нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному до неузнаваемости искажению;
* фиксация статического элемента менее 2 секунд;
* потеря равновесия, приводящая к падению;
* при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – 1 балл.

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Мальчики и девочки**  **(баллы)** |
| «5» | 8,9 – 10,0 |
| «4» | 8,0 – 8,8 |
| «3» | 6,8 – 7,9 |

### Акробатическая комбинация девушки 10класс.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Элементы и соединения | Стоимость  (баллы) |
|  | И.п. – основная стойка |  |
| 1. | Полуприсед, руки назад – прыжок вверх с поворотом на 360° | 0,7 |
| 2. | Шагом одной прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), шагом одной прыжок со сменой прямых ног («ножницы») – слитно. | 1 |
| 3. | Два переворота в сторону слитно («колесо») в стойку ноги врозь руки в стороны, приставляя ногу поворот в противоположную сторону  движения. | 1,2 |
| 4. | Отставить ногу в сторону, наклоном назад «мост» - держать, вернуться в стойку ноги врозь. | 1 |
| 5. | Приставить ногу, фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз) - держать. | 1,3 |
| 6. | Длинный кувырок вперёд, прыжок вверх ноги врозь – слитно. | 0,5 |
| 7. | Длинный кувырок вперёд, прыжок вверх прогнувшись – слитно. | 0,5 |
| 8. | Упор присев, перекат назад в стойку на лопатках – держать | 0,8 |
| 9. | Перекат вперёд в сед углом – держать | 1 |
| 10. | Опуская ноги сед с наклоном вперёд, руки вверх - держать | 0,5 |
| 11. | Кувырок назад в упор присев | 0,5 |
| 12. | Вставая прыжок вверх с поворотом на 180° | 0,3 |
| 13. | Шагом одной поворот на ней на 360°, сгибая другую вперёд | 0,7 |
|  | **ВСЕГО** | **10 баллов** |

**Требования к выполнению гимнастических элементов (девушки)**

1. ***Равновесие на одной*** - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
2. ***Прыжок со сменой согнутых ног*** - бедро при смене согнутых ног не ниже горизонтали.

***Прыжок со сменой прямых ног*** – смена прямых ног не ниже горизонтали.

1. ***Поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу вперёд*** - открытый поворот («плечом вперёд»), выполняется на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки вверх или в стороны. Неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.
2. ***Кувырок вперед*** - плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

***Прыжок вверх ноги врозь*** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги врозь, носки ног оттянуты, приземление без потери равновесия. Элементы выполняются **слитно**, без остановки.

1. **Мост** – руки и грудь образуют прямую линию, ноги выпрямлены, вернуться в исходное положение без потери равновесия, удержание позы 2 секунды.
2. ***Кувырок назад*** - плотная группировка, без касания коленями опоры.

***Стойка на лопатках без помощи рук -*** выпрямленное вертикальное положение тела, руки полностью касаются опоры, удержание позы 2 секунды.

1. ***Кувырок назад в стойку ноги врозь, с наклоном вперёд прогнувшись*** – ноги прямые, постановка ног на опору без удара, точка упора руками не изменяется при переходе в стойку, грудь параллельно полу.
2. ***Кувырок вперёд в сед руки в стороны*** – плотная группировка, прямые ноги вместе, касание ногами опоры без удара.

***Сед углом*** - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз, удержание позы 2 секунды.

1. ***Сед с наклоном вперёд руки вверх*** – ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо, удержание позы 2 секунды.

***Разгибаясь, кувырок назад в упор присев*** – во время переворота принять положение группировки, отсутствие касания коленями опоры.

1. ***Прыжок вверх с поворотом на 360°*** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

### Акробатическая комбинация юноши 10 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Элементы и соединения | Стоимость  (баллы) |
|  | И.п. – основная стойка |  |
| 1. | Длинный кувырок вперёд | 0,7 |
| 2. | Кувырок вперёд прыжком, прыжок ноги врозь - слитно | 1,2 |
| 3. | Шагом вперёд, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь руки в стороны, приставляя ногу поворот в противоположную сторону движения | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4. | Шагом вперёд равновесие на одной "ласточка" - держать | 1 |
| 5. | Шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног "козлик" | 0,5 |
| 6. | Отставляя ногу в сторону, наклон вперёд прогнувшись, руки вверх | 0,5 |
| 7. | Силой, стойка на голове и руках - держать, упор присев | 1,2 |
| 8. | Кувырок назад | 0,5 |
| 9. | Перекат назад в стойку на лопатках - держать, перекат вперёд в упор присев | 0,7 |
| 10. | Кувырок вперёд, прыжок вверх с поворотом на 180°, руки вверх - слитно | 1 |
| 11. | Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног "ножницы" | 0,7 |
| 12. | Прыжок вверх с поворотом на 360° | 1 |
|  | **ВСЕГО** | **10 баллов** |

**Требования к выполнению гимнастических элементов (юноши)**

1. ***Длинный кувырок вперёд*** – во время кувырка руки тянутся вперёд, после отталкивания ноги прямые, вместе, плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

***Прыжок вверх ноги врозь*** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги врозь, носки ног оттянуты, приземление без потери равновесия. Элементы выполняются **слитно**, без остановки.

1. ***Боковое равновесие*** - туловище и свободная нога на уровне горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
2. ***Прыжок со сменой согнутых ног*** - бедро при смене согнутых ног не ниже горизонтали.

***Прыжок со сменой прямых ног*** – смена прямых ног не ниже горизонтали.

1. ***Кувырок назад*** - плотная группировка, без касания коленями опоры.

***Кувырок назад в стойку ноги врозь, с наклоном вперёд прогнувшись*** – ноги прямые, постановка ног на опору без удара, точка упора руками не изменяется при переходе в стойку, грудь параллельно полу.

1. ***Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках*** - выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, вертикальное положение тела, удержание позы 2 секунды.
2. ***Опуститься силой в упор лежа*** – плавный переход из стойки в упор лёжа, без удара об опору.
3. ***Кувырок вперёд в сед руки в стороны*** – плотная группировка, прямые ноги вместе, касание ногами опоры без удара.

***Сед углом*** - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз, удержание позы 2 секунды.

1. ***Сед с наклоном вперёд руки вверх*** – ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо.

***Разгибаясь кувырок назад в упор присев*** – принять положение группировки, отсутствие касания коленями опоры.

1. ***Стойка на лопатках без помощи рук -*** выпрямленное вертикальное положение тела, руки полностью касаются опоры, удержание позы 2 секунды.
2. ***Прыжок вверх с поворотом на 360°*** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

### Контрольно-измерительные материалы по предмету физическая культур для 11 класса Раздел спортивные игры

**Спецификация контрольных испытаний**

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ) является проведение текущего контроля и определения уровня (степени) достижения планируемых предметных результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования обучающихся по предмету физическая культура, раздела спортивные игры.

### План контрольно-измерительных материалов

Один гимнастический мат 1 x 2 м, высота 10 см; один баскетбольный мяч (размер мяча №6); волейбольная сетка (высота 224 см.); два волейбольных мяча; один гандбольный мяч (размер

№1); пять сигнальных конусов (фишки-ориентиры или стойки).

Конусы №1, №2, №3 стоят на одной линии вдоль оси площадки. №1, №3 на линии центрального круга, №2 в центре площадки.

Конусы №4 и №5 стоят на волейбольной линии нападения, в 2 метрах от боковой волейбольной линии.

Все конусы обведены меловым контуром по 3 см в сторону, от основания конуса. Гандбольный мяч в руках у участника находящегося на старте.

Центральная линия является стартом.

Трёхочковая баскетбольная линия при выполнении задания по гандболу является линией площади ворот.

Футбольный мяч лежит по центру на линии штрафного броска.

Волейбольные мячи находятся на лицевой волейбольной линии на расстоянии 1 м от угла площадки.

Баскетбольный мяч расположен под баскетбольным кольцом на стороне стартовой

линии.

Мат №1 прикреплён к стене по центру продольной оси площадки на

противоположной стороне от стартовой линии.

Волейбольная сетка натянута по центру площадки на высоте 224 см для девочек и мальчиков. Нижний край сетки подвязан к верхнему краю волейбольной сетки.

*Выполнение комбинации.*

Задание №1 – гандбол

Участник находится на центральной линии (линии старта) с гандбольным мячом в руках. По команде «Марш!» участник начинает делать два шага и на третьем шаге выполняет бросок в опорном положении в ворота (мат №1), не заступая за линию площади ворот при броске (трёхочковая баскетбольная линия).

*Допускается выполнение броска в безопорном положении (в прыжке).*

Задание №2 – футбол

Выполнив бросок, участник бежит в обратном направлении к линии штрафного броска, где лежит футбольный мяч. Ведёт его в зону удара (линия штрафного броска и полукруг), последовательно обводя змейкой конусы №4 или №5 (на выбор участника), №1,

№2, №3, наносит удар по мячу (правой, левой ногой) по воротам (мат №1). После удара участник разворачивается и бежит к лицевой линии волейбольной площадки на стороне стартовой линии.

*Участник может обвести последовательно конусы №4, №1, №2, №3 или №5, ,№1,*

*№2, №3.*

*Если участник, после того как сдвинул конус, поставил его обратно в меловой контур, штраф не начисляется.*

Задание №3 – волейбол

Берёт волейбольный мяч №1, забегает за лицевую волейбольную линию и выполняет подачу через сетку в противоположную площадку любым способом (верхняя подача, нижняя подача, боковая подача). Далее бежит к волейбольному мячу №2, берёт его и выполняет

подачу через сетку в противоположную площадку любым способом (верхняя подача, нижняя подача, боковая подача).

*Если по какой-то причине перед подачей или во время подачи участник выронил мяч из рук, он может подобрать его и выполнить подачу. Штраф не начисляется.*

Задание №4 – баскетбол

Участник берет баскетбольный мяч, выполняет ведение мяча правой рукой к конусу

№4, обводит его, затем ведёт к баскетбольному щиту, выполняет бросок в движении на два шага. Подбирает мяч после броска и ведёт его левой рукой к конусу №5, обводит его, затем ведёт к баскетбольному щиту, выполняет бросок в движении на два шага после ведения.

Секундомер выключается когда мяч коснётся пола.

*Бросок в кольцо выполняется любой рукой. Допускается бросок двумя руками.*

*Если участник, после того как сдвинул конус, поставил его обратно в меловой контур, штраф не начисляется.*

### Критерии оценивания

Комбинация выполняется комплексно. Полное выполнение комбинации можно посмотреть на схеме 1.

После выполнения комбинации к времени участника прибавляется количество штрафных секунд согласно системе штрафов.

*Система штрафа*

Задание №1 - гандбол.

Штрафные секунды.

Невыполнение технического элемента два шага, на третьем бросок в опорном

положении в ворота – + 5 сек.;

Непопадание в ворота (мат№2) – 5 сек.; Бросок из площади ворот - + 3 сек.; Невыполнение всего задания - + 30сек. Задание №2 - футбол.

Штрафные секунды.

Сдвинутый конус, необбегание конуса - + 3 сек. за каждый; Касание мяча рукой - + 1 сек. за каждое касание;

Удар по воротам (мат №1) не из зоны удара (линия штрафного броска и полукруг около него) − + 3 сек.;

Непопадание в ворота (мат №1) после удара по футбольному мячу − + 3 сек.; Невыполнение всего задания – + 30 сек.

Задание №3 - волейбол.

Штрафные секунды.

Подача волейбольного мяча с поля (заступ за лицевую волейбольную линию во время подачи) − + 3 сек.;

Подача волейбольного мяча с руки (без подбрасывания) − + 3сек.;

Мяч после подачи не попал в противоположную волейбольную площадку − + 3 сек.; Невыполнение всего задания – + 40 сек.

Задание №4 - баскетбол.

Штрафные секунды.

Сдвинутый конус №4 или №5 - + 3 сек. за каждый; Необбегание конуса – + 10 сек.;

Технические ошибки при выполнении ведения мяча вокруг конусов №4 и №5 (пронос мяча, пробежка и т.д.) − + 1 сек. за каждую ошибку;

Ведение мяча не той рукой, которая указана в требованиях к стандарту выполнения движений (обводка конуса №4 - справа налево правой рукой, обводка конуса №5 - слева направо левой рукой), − + 1 сек. за каждый удар;

Невыполнение элемента бросок в движении на два шага после ведения − +5 сек. *Если участник во время выполнения данного элемента по техническим причинам выронил мяч, он*

*имеет право повторить выполнение элемента заново, штраф при повторном правильном выполнении не начисляется.*

Непопадание в кольцо – + 3 сек. *Если участник выполняет бросок с места или после технической ошибки при выполнении броска в движении на два шага после ведения попадает в кольцо, штраф не начисляется.*

Невыполнение связки элементов в одну из сторон – + 20 сек. Невыполнение всего задания – + 40 сек.

*Если участник по какой-то причине не смог выполнить комбинацию до конца, к его времени, схода с дистанции, прибавляются штрафные секунды за каждый невыполненный элемент. Например: участник выполнил 3 задания за 35 сек. и сошёл с дистанции. К его времени 35 сек. прибавляется штраф за невыполнение четвёртого задания (баскетбол) 40 сек., а далее к 75 сек. прибавляется количество штрафных или отнимается от него количество бонусных секунд согласно системе штрафов и бонусов.*

**Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Юноши | Девушки | Оценка |
| 1-80 сек | 1-85 сек | 5 |
| 81-95 сек | 86-100 сек | 4 |
| 96-110 сек | 111-120 сек | 3 |
| 111 сек и более | 121 сек и более | 2 |

***Раздел гимнастика***

### Спецификация контрольных испытаний

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ) является проведение текущего контроля и определения уровня (степени) достижения планируемых предметных результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования обучающихся по предмету физическая культура, раздела гимнастика.

# План контрольно-измерительных материалов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **задания** | **Раздел программы** | **Проверяемый планируемый результат** | **Тип задания, уровень сложности** | **Время выпол- нения** |
| 1 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.3. Гимнастика | Выполнять прыжок вверх с поворотом на 360°;  стойку на лопатках без помощи рук;  сед углом;  кувырок вперед и назад; кувырок назад в стойку ноги врозь руки в стороны; равновесие на одной; наклоном назад мост, встать;  комбинации из освоенных акробатических элементов. | Акробатическая комбинация,  базовый. | 1 мин. |
| 2 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.3. Гимнастика | Выполнять прыжок вверх с поворотом на 360°;  стойку на лопатках без помощи рук;  силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках;  длинный кувырок вперед; сед углом;  кувырок вперед и назад; кувырок назад в стойку ноги врозь руки в стороны; | Акробатическая комбинация, базовый. | 1 мин. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | боковое равновесие;  комбинации из освоенных акробатических элементов. |  |  |

### Критерии оценивания выполнения комбинации

Испытание проводится в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов в соединениях испытуемый получает сбавку 0,5. Если испытуемый не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

Каждый элемент должен иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться технически правильно, слитно, динамично, без неоправданных пауз в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

Оценивается качество выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов. Градация ошибок распределяется по степени важности и определяется основным звеном двигательного действия. Ошибки исполнения распределены на четыре группы:

* 1. мелкие ошибки (0,1 балла) – ошибки, не влияющие на основное звено двигательного действия;
  2. средние ошибки (0,2 - 0,3 балла) – ошибки, влияющие на основное звено двигательного действия;
  3. грубые ошибки (0,4-0,5 балла) – ошибки основного звена двигательного действия;
  4. ошибки невыполнение элемента (снимается вся стоимость элемента).

К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:

* нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному до неузнаваемости искажению;
* фиксация статического элемента менее 2 секунд;
* потеря равновесия, приводящая к падению;
* при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – 1 балл.

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Мальчики и девочки**  **(баллы)** |
| «5» | 18,9 – 20,0 |
| «4» | 18,0 – 18,8 |
| «3» | 16,8 – 17,9 |

### Акробатическая комбинация девушки 11 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Элементы и соединения | Стоимость (баллы) |
|  | И.п. – основная стойка |  |
| 1. | Полуприсед, руки назад – прыжок вверх с поворотом на 360° | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | Шагом одной прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), шагом  одной прыжок со сменой прямых ног («ножницы») – слитно. | 2 |
| 3. | Два переворота в сторону слитно («колесо») в стойку ноги врозь руки в стороны, приставляя ногу поворот в противоположную сторону  движения. | 2 |
| 4. | Отставить ногу в сторону, наклоном назад «мост» - держать,  вернуться в стойку ноги врозь. | 1,5 |
| 5. | Приставить ногу, фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой  ноги на уровне глаз) - держать. | 2,5 |
| 6. | Длинный кувырок вперёд, прыжок вверх ноги врозь – слитно. | 1,5 |
| 7. | Длинный кувырок вперёд, прыжок вверх прогнувшись – слитно. | 1,5 |
| 8. | Упор присев, перекат назад в стойку на лопатках – держать | 1,5 |
| 9. | Перекат вперёд в сед углом – держать | 1,5 |
| 10. | Опуская ноги сед с наклоном вперёд, руки вверх - обозначить | 0,5 |
| 11. | Кувырок назад в упор присев | 1 |
| 12. | Вставая прыжок вверх с поворотом на 180° | 1 |
| 13. | Шагом одной поворот на ней на 360°, сгибая другую вперёд | 1,5 |
|  | **ВСЕГО** | **20 баллов** |

**Требования к выполнению гимнастических элементов (девушки)**

1. ***Равновесие на одной*** - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
2. ***Прыжок со сменой согнутых ног*** - бедро при смене согнутых ног не ниже горизонтали.

***Прыжок со сменой прямых ног*** – смена прямых ног не ниже горизонтали.

1. ***Поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу вперёд*** - открытый поворот («плечом вперёд»), выполняется на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки вверх или в стороны. Неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.
2. ***Кувырок вперед*** - плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

***Прыжок вверх ноги врозь*** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги врозь, носки ног оттянуты, приземление без потери равновесия. Элементы выполняются **слитно**, без остановки.

1. **Мост** – руки и грудь образуют прямую линию, ноги выпрямлены, вернуться в исходное положение без потери равновесия, удержание позы 2 секунды.
2. ***Кувырок назад*** - плотная группировка, без касания коленями опоры.

***Стойка на лопатках без помощи рук -*** выпрямленное вертикальное положение тела, руки полностью касаются опоры, удержание позы 2 секунды.

1. ***Кувырок назад в стойку ноги врозь, с наклоном вперёд прогнувшись*** – ноги прямые, постановка ног на опору без удара, точка упора руками не изменяется при переходе в стойку, грудь параллельно полу.
2. ***Кувырок вперёд в сед руки в стороны*** – плотная группировка, прямые ноги вместе, касание ногами опоры без удара.

***Сед углом*** - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз, удержание позы 2 секунды.

1. ***Сед с наклоном вперёд руки вверх*** – ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо, удержание позы 2 секунды.

***Разгибаясь, кувырок назад в упор присев*** – во время переворота принять положение группировки, отсутствие касания коленями опоры.

1. ***Прыжок вверх с поворотом на 360°*** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

### Акробатическая комбинация юноши 11 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Элементы и соединения | Стоимость (баллы) |
|  | И.п. – основная стойка |  |
| 1. | Длинный кувырок вперёд | 1 |
| 2. | Кувырок вперёд прыжком, прыжок ноги врозь - слитно | 2,5 |
| 3. | Шагом вперёд, махом одной, толчком другой переворот в сторону  («колесо») в стойку ноги врозь руки в стороны, приставляя ногу поворот в противоположную сторону движения | 2 |
| 4. | Шагом вперёд равновесие на одной "ласточка" - держать | 1,5 |
| 5. | Шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног "козлик" | 1,5 |
| 6. | Отставляя ногу в сторону, наклон вперёд прогнувшись, руки вверх | 1 |
| 7. | Силой, стойка на голове и руках - держать, упор присев | 2,5 |
| 8. | Кувырок назад | 1 |
| 9. | Перекат назад в стойку на лопатках - держать, упор присев | 1,5 |
| 10. | Кувырок вперёд, прыжок вверх с поворотом на 180°, руки вверх -  слитно | 2 |
| 11. | Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног "ножницы" | 1,5 |
| 12. | Прыжок вверх с поворотом на 360° | 2 |
|  | **ВСЕГО** | **20 баллов** |

**Требования к выполнению гимнастических элементов (юноши)**

1. ***Длинный кувырок вперёд*** – во время кувырка руки тянутся вперёд, после отталкивания ноги прямые, вместе, плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

***Прыжок вверх ноги врозь*** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги врозь, носки ног оттянуты, приземление без потери равновесия. Элементы выполняются **слитно**, без остановки.

1. ***Боковое равновесие*** - туловище и свободная нога на уровне горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
2. ***Прыжок со сменой согнутых ног*** - бедро при смене согнутых ног не ниже горизонтали.

***Прыжок со сменой прямых ног*** – смена прямых ног не ниже горизонтали.

1. ***Кувырок назад*** - плотная группировка, без касания коленями опоры.

***Кувырок назад в стойку ноги врозь, с наклоном вперёд прогнувшись*** – ноги прямые, постановка ног на опору без удара, точка упора руками не изменяется при переходе в стойку, грудь параллельно полу.

1. ***Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках*** - выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, вертикальное положение тела, удержание позы 2 секунды.
2. ***Опуститься силой в упор лежа*** – плавный переход из стойки в упор лёжа, без удара об опору.
3. ***Кувырок вперёд в сед руки в стороны*** – плотная группировка, прямые ноги вместе, касание ногами опоры без удара.

***Сед углом*** - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз, удержание позы 2 секунды.

1. ***Сед с наклоном вперёд руки вверх*** – ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо.

***Разгибаясь кувырок назад в упор присев*** – принять положение группировки, отсутствие касания коленями опоры.

1. ***Стойка на лопатках без помощи рук -*** выпрямленное вертикальное положение тела, руки полностью касаются опоры, удержание позы 2 секунды.
2. ***Прыжок вверх с поворотом на 360°*** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.