**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌Департамент общего образования Томской области**

**Управление образования Администрации городского округа Стрежевой**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №4 городского округа Стрежевой**

**с углубленным изучением отдельных предметов»**

636785, Томская область, г. Стрежевой, 4 микрорайон, д. 458, E-mail:shkola4@guostrj.ru, тел/факс:(382-59) 5-76-32

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 классов

Уровень обучения базовый

Класс 11

УчительСтрюк Олег Витальевич,

учитель физической культуры МОУ «СОШ №4»,

высшей квалификационной категории

Количество часов – 102 ч, 3 часа в неделю

**г. Стрежевой** **2024**

Календарно-тематическое планирование составлено в соответствии с [Федеральной образовательной программой среднего общего образования (Утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 под № 371 в ред. 19.03.2024)](https://fgosreestr.ru/poop/federalnaia-obrazovatelnaia-programma-osnovnogo-obshchego-obrazovaniia-utverzhdena-prikazom-minprosveshcheniia-rossii-ot-18-05-2023-pod-370)

**Классы:** 11 А,Б

**Предмет:** Физическая культура

**3 часа в неделю – 102 часа в год**

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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  |  |  |
| 2 | Здоровый образ жизни современного человека |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 3 | Определение индивидуального расхода энергии |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 4 | Физическая культура и профессиональная деятельность человека |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 5 | Физическая культура и продолжительность жизни человека |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 6 | Физическая культура и продолжительность жизни человека |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 7 | Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 8 | Оказание первой помощи при травмах и ушибах |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 9 | Оказание первой помощи при вывихах и переломах |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 10 | Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 11 | Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 12 | Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 13 | Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 14 | Синхрогимнастика «Ключ» |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 15 | Массаж как форма оздоровительной физической культуры |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 16 | Банные процедуры |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 17 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 18 | Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 19 | Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 20 | Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 21 | Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг) |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 22 | Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 23 | Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг) |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 24 | Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг» |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 25 | Техническая подготовка в футболе |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 26 | Тактическая подготовка в футболе |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 27 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 28 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 29 | Развитие выносливости средствами игры футбол |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 30 | Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 31 | Совершенствование техники остановки мяча разными способами |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 32 | Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 33 | Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле) |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 34 | Тренировочные игры по футболу (на большом поле) |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 35 | Техническая подготовка в баскетболе |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 36 | Тактическая подготовка в баскетболе |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 37 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 38 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 39 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 40 | Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 41 | Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 42 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 43 | Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 44 | Тренировочные игры по баскетболу |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 45 | Техническая подготовка в волейболе |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 46 | Тактическая подготовка в волейболе |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 47 | Общефизическая подготовка в волейболе |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 48 | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 49 | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 50 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 51 | Развитие выносливости средствами игры волейбол |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 52 | Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 53 | Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 54 | Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 55 | Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 56 | Тренировочные игры по волейболу |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 57 | Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 58 | Техника самостраховки в атлетических единоборствах |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 59 | Техника стоек в атлетических единоборствах |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 60 | Техника захватов в атлетических единоборствах |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 61 | Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 62 | Техника задней подножки в атлетических единоборствах |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 63 | Техника удержаний в атлетических единоборствах |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 64 | Учебные схватки с использованием бросков и удержанием |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 65 | Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 66 | Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 67 | Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 68 | Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 69 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 70 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 71 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 72 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 73 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 74 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 75 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 76 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 77 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 78 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 79 | Участие в соревнованиях |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 80 | Участие в соревнованиях |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 81 | Участие в соревнованиях |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 82 | Участие в соревнованиях |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 83 | Судейство соревнований |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 84 | Судейство соревнований |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 85 | Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю) |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10 м |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 101 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: |  1  |  0  |  0  |  |  |
| 102 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени |  1  |  0  |  0  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  102  |  0  |  0  |  |

# Кодификатор планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре

Кодификатор требований к уровню подготовки по учебному предмету «Физическая культура» для составления контрольных измерительных материалов промежуточной аттестации на уровне основного общего образования является одним из документов, определяющих структуру и содержание контрольных измерительных материалов промежуточной аттестации.

# Кодификатор умений

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номе рзадан ия КИМ | Планируемый результат | Проверяемые умения | Код умения | Уро вень базо вый пов ыш- й |
| **Теоретическая часть** |
| 14 | Строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены, а также требования, предъявляемые к спортивной форме. | Техника безопасности на уроках физической культуры при выполнении физическихупражнений, установленные правилами в средней общеобразовательной школе | 1.1.1 | Б |
| 1 | Знать значение занятий физической культурой,выработки потребности занятий физическими упражнениями. | Знать основы знаний «физическая культура, физическое воспитание» | 1.1.8 | Б |
| 2 | Знать значение занятий физической культурой,выработки потребности занятий физическими упражнениями. | Знать основы знаний «физические упражнения, физическая поготовка» | 1.1.10 | Б |
| 3 | Объяснять понятия «основные физические качества»,определять их по определенным признакам. | Объяснять понятия «основныефизические качества», определять их по определенным признакам. Знать место их применения и развития. | 1.12 | Б |
| 4 | Объяснять понятия «основные физические качества»,определять их по определенным признакам. | Объяснять понятия «основныефизические качества», определять ихпо определенным признакам. Знать место их применения и развития. | 1.12 | Б |
| 5 | Объяснять понятия «основные физические качества»,определять их по определенным признакам. Знать место их применения и развития. | Объяснять понятия «основныефизические качества», определять их по определенным признакам. Знать место их применения и методику их развития. | 1.12 | П |
| 6-7 | Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничнымфизическим развитием ифизической подготовленностью. | характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь создоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью. | 3.12 | Б |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | Уметь контролировать и регулироватьфизическую нагрузку во время занятий физическимиупражнениями | Знать средства регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями | 1.1.6 | П |
| 9 | Характеризовать способы оказания первой помощи при травмах. | руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятийфизическими упражнениями и способов оказания первой помощи | 3.24.5 | Б |
| 11-12 | Знать историю Олимпийских игр. | История Олимпийских игр. | Доп. вопрос | Б П |
| 13 | Знать правила соревнований по школьным видам спорта, характеризовать судейскиетермины и жесты. | Знать правила соревнований по школьным видам спорта, характеризовать судейские терминыи жесты. | 2.105.45.6 | Б |
| 10 | Классифицировать виды спорта, их дисциплины. | Классифицировать виды спорта, их дисциплины. | 1.2 | П |

Максимальное количество баллов в теоретической части – 30

# Кодификатор умений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код блока сод-я | Планируемый результат | Проверяемые умения | Код умения |
| **Теоретическая часть** |
| **1** | Строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены, а также требования, предъявляемые к спортивной форме. | Техника безопасности на уроках физической культуры при выполнении физическихупражнений, установленные правилами в средней общеобразовательной школе | 1.1.12.2.13.3.14.4.1 |
| 1 | Уметь выполнять комплексы физических упражнений дляповышения уровня физического развития. | Объяснять термины «физические упражнения, физическая поготовка, физическая культура, физическое воспитание » | 1.1.81.1.10 |
| 1 | Объяснять понятия «основные физические качества»,определять их по определенным признакам. | Объяснять понятия «основныефизические качества», определять ихпо определенным признакам. Знать место их применения и развития. | 1.12 |
| 1 | Объяснять понятия «основные физические качества»,определять их по определенным признакам. | Объяснять понятия «основныефизические качества», определять их по определенным признакам. Знать место их применения и развития. | 1.12 |
| 1 | Объяснять понятия «основные физические качества»,определять их по определенным признакам. Знать место их применения и развития. | Объяснять понятия «основныефизические качества», определять их по определенным признакам. Знать место их применения и методику их развития. | 1.12 |
| 3 | Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,раскрывать его взаимосвязь со здоровьем. | Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь создоровьем. | 3.12 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 34 | Характеризовать способы оказания первой помощи при травмах. | Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятийфизическими упражнениями и способов оказания первой помощи. | 3.24.5 |
| 25 | Знать правила соревнований по школьным видам спорта, характеризовать судейскиетермины и жесты. | Уметь судить соревнования по школьным видам спорта, характеризовать судейские терминыи жесты. | 2.105.45.6 |
| 1 | Классифицировать виды спорта, их дисциплины. | Классифицировать виды спорта, их дисциплины. | 1.2 |
| 3 | Обозначать символом и знаком двигательное действие.Переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию в графическое представление. | Уметь обозначать символом и знаком двигательное действие. Переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию вграфическое изображение. | 3.5 |
|  | Знать историю Олимпийских игр. | История Олимпийских игр. | Доп. вопрос |

**Кодификатор элементов содержания**

|  |  |
| --- | --- |
| Код контролируемого содержания | Содержание, проверяемое заданиями КИМ |
| **I.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** |
| ***1.Лёгкая атлетика*** |
| 1.1 | Инструктаж техники безопасности на уроках физической культуры. |
| 1.2 | Понятие физических качеств- быстрота, сила, выносливость. |
| ***2.Волейбол*** |
| 2.1 | Инструктаж техники безопасности по волейболу. |
| 2.2 | Судейство спортивных соревнований. |
| ***3.Гимнастика*** |
| 3.1 | Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. |
| 3.2 | Первая медицинская помощь при травмах. |
| 3.3 | Современные оздоровительные системы физического воспитания. |
| 3.4 | Символы и знаки двигательных действий. |
| 3.5 | Основы здорового образа жизни |
| ***4.Лыжная подготовка*** |
| 4.1 | Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. |
| 4.2 | Виды лыжного спорта. |
| 4.3 | Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях. |
| ***5.Баскетбол*** |
| 5.1 | Инструктаж техники безопасности по баскетболу. |
| 5.2 | Судейство спортивных соревнований |

# Время и способы выполнения работы

Нормативы практической части промежуточной аттестации сдаются учащимися в течение четвертой четверти согласно расписанию уроков.

Время выполнения тестовой работы 40 минут и выполняется она в день промежуточной аттестации согласно графику.

1. **Система оценивания**

Количество правильных ответов в соответствии с оценочной таблицей переводится сначала в баллы, а затем в оценку**.**

# Критерии оценивания теоретической части

|  |  |
| --- | --- |
| Номерзадания | Количество баллов |
| 1 | **1 балл** - выбран правильный ответ**0 баллов** - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.***Максимальный балл -1 балл*** |
| 2 | **1 балл** - выбран правильный ответ**0 баллов** - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.***Максимальный балл -1 балл*** |
| 3 | **1 балл** - выбран правильный ответ**0 баллов** - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.***Максимальный балл -1 балл*** |
| 4 | **1 балл** - выбран правильный ответ**0 баллов** - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.***Максимальный балл -1 балл*** |
| 5 | **1 балл** - выбран правильный ответ**0 баллов** - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.***Максимальный балл -1 балл*** |
| 6 | **1 балл** - выбран правильный ответ**0 баллов** - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.***Максимальный балл -1 балл*** |
| 7 | **1 балл** - выбран правильный ответ**0 баллов** - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.***Максимальный балл -1 балл*** |
| 8 | **1 балл** - выбран правильный ответ**0 баллов** - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.***Максимальный балл -1 балл*** |
| 9 | **1 балл** - выбран правильный ответ**0 баллов** - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.***Максимальный балл -1 балл*** |
| 10 | **1 балл** - выбран правильный ответ**0 баллов** - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Максимальный балл -1 балл*** |
| 11 | **1 балл** - выбран правильный ответ**0 баллов** - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.***Максимальный балл -1 балл*** |
| 12 | **1 балл** - выбран правильный ответ**0 баллов** - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.***Максимальный балл -1 балл*** |
| 13 | **1 балл** - выбран правильный ответ**0 баллов** - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.***Максимальный балл -1 балл*** |
| 14 | **1 балл** - выбран правильный ответ**0 баллов** - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.***Максимальный балл -1 балл*** |
| 15 | **1 балл** - выбран правильный ответ**0 баллов** - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.***Максимальный балл -1 балл*** |
| 16 | **1 балл** - выбран правильный ответ**0 баллов** - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.***Максимальный балл -1 балл*** |
| 17 | **1 балл** - выбран правильный ответ**0 баллов** - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.***Максимальный балл -1 балл*** |
| 18 | **1 балл** - выбран правильный ответ**0 баллов** - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.***Максимальный балл -1 балл*** |
| 19 | **1 балл** - выбран правильный ответ**0 баллов** - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.***Максимальный балл -1 балл*** |
| 20 | **1 балл** - выбран правильный ответ**0 баллов** - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.***Максимальный балл -1 балл*** |
| 21 | **2 балла** – правильный ответ .**0 баллов** - ответ неверный или ответ не выполнен.***Максимальный балл-2 балла***. |
| 22 | **2 балла** – правильный ответ .**0 баллов** - ответ неверный или ответ не выполнен.***Максимальный балл-2 балла***. |

|  |  |
| --- | --- |
| 23 | **2 балла** – правильный ответ .**0 баллов** - ответ неверный или ответ не выполнен.***Максимальный балл-2 балла***. |
| 24 | **2 балла** – правильный ответ .**0 баллов** - ответ неверный или ответ не выполнен.***Максимальный балл-2 балла***. |
| 25 | **2 балла** – правильный ответ .**0 баллов** - ответ неверный или ответ не выполнен.***Максимальный балл-2 балла***. |
| **Максимальное количество баллов – 30 баллов** |

**Оценочная таблица теоретической аттестации по физической культуре**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Оценка*** | ***Уровень*** | ***Количество баллов*** | ***% выполненной******работы*** |
| «5» | высокий | 24 | 80-100% |
| «4» | повышенный | 20 | 65-80% |
| «3» | базовый | 15 | 50% |
| «2» | ниже базового | менее 14 | менее 49% |

# Оценочная таблица теоретической аттестации по физической культуре для лиц с ОВЗ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Оценка*** | ***Уровень*** | ***Количество баллов*** | ***% выполненной******работы*** |
| «5» | высокий | 22 балла | 74-100% |
| «4» | повышенный | 17 | 55-73% |
| «3» | базовый | 10 | 35-54% |
| «2» | ниже базового | менее 6 | Менее 38% |

**Ответы к тестам** для учащихся 10-11 классов

# Ключи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № задания | 10 ответ | 11 ответ |
| 1 | А | Б |
| 2 | Б | Г |
| 3 | А | В |
| 4 | В | Г |
| 5 | В | В |
| 6 | Б | В |
| 7 | В | А |
| 8 | Б | В |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9 | Б | А |
| 10 | А | А |
| 11 | В | Г |
| 12 | Б | А |
| 13 | Б | А |
| 14 | А | Б |
| 15 | Б | В |
| 16 | Б | Г |
| 17 | Г | Б |
| 18 | В | Б |
| 19 | А | В |
| 20 | Б | В |
| 21 | ходьба | Современное пятиборье |
| 22 | вис | спад |
| 23 | атлетическая гимнастика | шейпинг |
| 24 | равновесие | балансировка |
| 25 | 6 игроков | 5 игроков |

**Вариант 1**

# 10-11 классы

#  1-10. Под физической культурой понимается:

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств; Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

# 1-11. Результатом физической подготовки является:

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовленность;

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

# 2-10. Что определяет техника безопасности?

А) навыки знаний физических упражнений без травм;

Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

В) правильное выполнение упражнений;

Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

# Вопрос № 2-11

**Какие необходимо соблюдать санитарно – гигиенические требования.** а) состояние мест занятий должно соответствовать гигиеническим нормам; б) инвентарь и спортивное оборудование должны быть исправны;

в) у занимающихся должна быть соответствующая спортивная одежда и обувь; г) все утверждения верны.

# 3-10. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

А) 1908 год в Лондоне;

Б) 1912 год в Стокгольме; В) 1952 год в Хельсинки; Г) 1928 год в Амстердаме.

# 3-11. В каком году, и в каком городе было положено начало проведению Зимних Олимпийских игр?

а) 1916г. – Осло;

б) 1920г. - Лейк – Плейсид;

в) 1924г. – Шамони;

г) 1928г. - Сент – Мориц.

# 4-10. Олимпийская клятва арбитров прозвучала впервые …..?

а) 1952;

б) 1960;

в) 1968;

г) 1972.

# 4-11. Спортсмены Российской Федерации выступили под Российским флагом на ….

а) XXV Олимпийских играх в Барселоне; б) XVI Олимпийских играх в Альбервиле;

в) XVII Олимпийских играх в Лиллехаммере; г) XXVI Олимпийских играх в Атланте.

# 5-10. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

А) координации движений; Б) техники движений;

В) быстроты реакции; Г) скоростной силы.

# 5-11. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость:

а) Выносливость; б) Быстрота;

в) Сила;

г) Координационные способности

# 6-10. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

а) 90/60; б) 120/70; в) 140/90;

г) 200/100.

# 6-11 Для чего используется метод пульсометрии в проведении уроков по физической культуре в школе.

а) Для определения общей плотности урока;

б) Для определения моторной плотности урока; в) Для построения кривой пульса;

г) Для измерения работоспособности школьников.

# 7-10. К циклическим видам спорта относятся...:

1. борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

1. ходьба, бег, лыжные гонки, плавание; Г) метание мяча, диска, молота.

**7-11.** Какие виды спорта относятся к единоборствам…

1. борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

1. ходьба, бег, лыжные гонки, плавание; Г) метание мяча, диска, молота.

# 8-10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях; В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

# 8-11. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

1. НХЛ;

Б) НБА;

1. МОК; Г) УЕФА.

# 9-10. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;

б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;

в) Освоить действие и сохранить равновесие;

г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

# 9-11 Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?

а) Аэробные, циклические упражнения; б) Упражнения статического характера;

в) Упражнения динамического характера;

г) Анаэробные сложно-координационные упражнения.

# 10-10. 16. Под двигательной активностью понимают:

а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;

б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся; в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;

г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

# 10-11. Освоение двигательного действия следует начинать с…

а) Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи; б) Выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;

в) Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;

г) Формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

# 11-10. Под здоровым образом жизни понимается:

а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;

б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;

в) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;

г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

# 11-11. Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, душевное и социальное благополучие?

а) физическое развитие; в) физическое состояние;

б) физическая подготовленность; г) здоровье.

# 12-10. 15. Индивидуальное развитие организма обозначается как … .

а) генезис;

б) онтогенез; в) филогенез; г) воспитание.

# 12-11. Как называют совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы?

а) массаж;

в) гигиена;

б) закаливание

г) нагрузка.

# 13-10. 26. Гиподинамия – это..

а) Нарушение опорно-двигательного аппарата; б) Недостаточная физическая активность;

в) Расстройство вестибулярного аппарата; г) Расстройство функции движения.

# 13-11. Гиперстеник – это…

а) человек со слабой мускулатурой;

б) человек имеющий рыхлую мускулатуру; В) здоровый человек

Г) часто болеющий человек

# 14-10. Способность организма к продолжительному выполнению, какой либо работы без заметного снижения работоспособности.

а) выносливость; б) сила;

в) гибкость; г) быстрота.

# 14-11. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

а) быстрота; б) сила;

в) гибкость;

г) выносливость.

# 15-10. Сущность соревновательного метода состоит:

а) В широкой самостоятельности занимающихся и проявлении творческих способностей;

б) В конкурентном сопоставлении сил в борьбе за первенство в условиях унификации действий и в соответствии с правилами соревнований;

в) В выполнении упражнений в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой; г) В стимулировании интереса занимающихся к выполнению физических упражнений.

# 15-11. Что относится к характеристикам физической нагрузки?

а) степень преодолеваемых при их выполнении трудностей; б) утомление, возникающее в результате их выполнения;

в) сочетание объёма и интенсивности физических упражнений; г) частота сердечных сокращений.

# 16-10. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;

В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

# 16-11. Какой витамин вырабатывается организмом при воздействии ультрафиолета?

**А)** витамин А; Б) витамин В; В) витамин С; Г) витамин D.

# 17-10. В спортивной игре волейбол считается ошибкой

а) четыре удара;

б) неправильная замена; в) двойное касание;

г) все утверждения верны.

# 17-11. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в......

а) Нападении; б) Защите;

в) Противодействии; г) Взаимодействии

# 18.10. Основоположником этой спортивной игры был Джеймс Нейсмит. Укажите название спортивной игры.

а) футбол;

б) волейбол; в) баскетбол; г) теннис

# 18-11. Основоположником этой спортивной игры был Уильям Морган. Укажите название спортивной игры.

а) футбол;

б) волейбол; в) баскетбол; г) теннис

# 19-10. Назовите лыжный ход

**Б**

# Назовите лыжный ход

а) одновременный одношажный ход; б) попеременный двухшажный ход в) одновременный бесшажный ход;

г) коньковый одношажный ход.

# 19-11 Назовите лыжный ход

а) одновременный одношажный ход; б) попеременный двухшажный ход в) одновременный бесшажный ход; г) коньковый одношажный ход.

# 20-10. Биатлон – это…

а) санный вид спорта; б) лыжное двоеборье

в) скоростной бег на коньках;

г) лыжные гонки со стрельбой по мишеням 20-11. **Слалом – это…**

а) санный вид спорта; б) игра с мячом;

в) скоростной спуск; г) конный вид спорта.

# 21-10. Самый распространённый способ передвижения человека.

**21-11. Вид спорта, который включает конкур, фехтование, стрельбу, бег и плавание, называется .**

# 22-10.Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как ………………………..

**22-11. .. - быстрый переход из упора в вис.**

# 23-10. Система физических упражнений, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма……;

**23-11. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма называется…. 24-10. Состояние устойчивого положения тела в пространстве обозначается как …**

# 24-11. Сохранение равновесия тела путём изменения положения его отдельных звеньев обозначается как …

**25-10. Количество игроков команды в волейболе составляет…………………**

# 25-11. Количество игроков команды в баскетболе составляет…………………