

РЕЦЕНЗИЯ

на сборник дидактического материала «Фонд оценочных средств по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11-х классов общеобразовательных организаций», составленный учителем физической культуры Негосударственного (частного) общеобразовательного учреждения (НОУ) гимназии «Школа бизнеса» г. Сочи
Абакумовой Викторией Валерьевной

Рецензируемый сборник дидактического материала «Фонд оценочных средств по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11-х классов», объемом 65 страниц, актуален по двум основным причинам:

- из-за потребности в гарантированном достижении обучающимися 10-11-х классов планируемых предметных и метапредметных результатов обучения физической культуре, что подразумевает не только надежную и обоснованную констатацию фактического достижения планируемых результатов каждым обучающимся, но также и точную и систематическую диагностику имеющихся индивидуальных недостатков в целях последующего приведения (коррекции) в возможно более полное соответствие реально полученных результатов обучения с планируемыми результатами;

- ввиду недостаточно развернутого и систематизированного содержания контрольно-диагностических материалов по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11-х классов в уже имеющихся в распоряжении учителей физической культуры сборниках и методических пособиях – рецензируемый сборник отчасти восполняет этот пробел.

Основная идея сборника заключается в систематизированном объединении спектра различных по объему, содержанию и уровням сложности диагностических работ по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 10-11-х классов в единый фонд оценочных средств (ФОС), позволяющий осуществить функционально полную проверку достижения обучающимися уровня среднего общего образования требуемых предметных и метапредметных образовательных результатов а также помочь учителю физической культуры скорректировать ход дальнейшего образовательного взаимодействия с обучающимися.

Данный сборник дидактического материала составлен в полном соответствии с имеющимися требованиями к структуре и содержанию работ такого жанра:

- имеется аннотация, в которой указан точный адрес предназначения дидактического материала и то, какую конкретную помощь учителю физической культуры данный сборник может оказать;

- присутствует пояснительная записка, содержащая обоснование необходимости в создании данного сборника и пояснения относительно его структуры и содержания;

- структурированная основная часть представляет собой содержательное и развернутое описание фонда оценочных средств по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11-х классов с необходимыми методическими пояснениями и рекомендациями;

- итог дидактическому материалу и методическим пояснениям сборника подводится в заключении;

- значимостью и актуальностью отличается список использованных информационных источников.

К положительным сторонам сборника можно отнести структурность и функциональную полноту описания фонда оценочных средств, разнообразие представленных в ФОСе контрольно-измерительных материалов, при этом важнейшим достижением автора сборника является наличие методических пояснений и рекомендаций к дидактическому материалу.

В качестве значимого достоинства сборника следует отметить структурирование КИМов не только по разделам и темам предметного содержания, но и по уровням сложности заданий, а также присутствие в КИМах практико-ориентированных заданий, соответствующих планируемыми результатам обучения.

Практическая значимость рассматриваемого сборника дидактического материала заключается в том, что его в качестве инструмента внутренней системы оценки качества обра-

зования (ВСОКО) могут использовать учителя физической культуры для функционально полного контроля уровней достижения планируемых предметных и метапредметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» в 10-11-х классах общеобразовательных организаций. При этом особо следует отметить полезность сборника для начинающих учителей физической культуры, испытывающих профессиональные затруднения методического характера при разработке полноценного фонда оценочных средств.

Вместе с тем в качестве определенного недостатка следует указать на целесообразность включения в методические пояснения и рекомендации для учителя описания вероятных (предполагаемых) ошибок и возможных затруднений обучающихся при выполнении ими тех или иных заданий, представленных в фонде оценочных средств.

Отмеченный недостаток носит чисто локальный характер и не влияет на конечные результаты использования сборника, не снижает его высокого уровня, а указание на этот недостаток может считаться пожеланием к дальнейшей работе автора.

Все сказанное дает основания для вывода о том, что рецензируемый сборник дидактического материала актуален, соответствует по структуре и содержанию имеющимся требованиям, доступен и интересен по содержанию, логично и методически выверенно выстроен, что дает возможность рекомендовать его для использования учителями физической культуры при реализации внутренней системы оценки качества образования (ВСОКО) по учебному предмету «Физическая культура» в 10-11-х классах общеобразовательных организаций.

11.12.2023 г.

Рецензент:

доцент кафедры физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»,
кандидат педагогических наук

Л.К. Федякина

Подпись Л.К. Федякиной удостоверяю:
декан социально-педагогического факультета
ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»,
кандидат психологических наук, доцент



Ю.Э. Макаревская

**Негосударственное (частное) общеобразовательное учреждение (НОУ)
гимназия «Школа бизнеса»**

**СБОРНИК ДИДАКТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА
«ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 10-11-х КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ»**

**Автор сборника дидактического материала -
учитель физической культуры НОУ гимназии «Школа бизнеса»
Абакумова Виктория Валерьевна**

Сочи - 2023

Содержание

1. Аннотация	3
2. Пояснительная записка	4
3. Паспорта фонда оценочных средств по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11-х классов	6
3.1. Паспорт фонда оценочных средств по учебному предмету «Физическая культура» для 10-го класса	6
3.2. Паспорт фонда оценочных средств по учебному предмету «Физическая культура» для 11-го класса	9
4. Комплекты контрольно-оценочных средств в форме устных опросов с возможными ответами обучающихся 10-11-х классов	12
4.1. Комплект контрольно-оценочных средств в форме устных опросов с возможными ответами обучающихся 10-х классов	12
4.2. Комплект контрольно-оценочных средств в форме устных опросов с возможными обучающимися 11-х классов	14
5. Комплекты контрольно-оценочных средств в форме контрольных работ для 10-11-х классов	17
5.1. Контрольная работа для 10-го класса	17
5.2. Контрольная работа для 11-го класса	20
6. Комплекты контрольно-оценочных средств в форме внутренних мониторинговых работ для 10-11-х классов	24
6.1. Внутренняя мониторинговая работа для 10-го класса	28
6.2. Внутренняя мониторинговая работа для 11-го класса	37
7. Методические рекомендации по организации выполнения и оцениванию теоретических и практических учебных заданий	45
8. Приложение. Нормативы ГТО и техническое описание оцениваемых элементов баскетбола, волейбола и футбола	55
9. Заключение	64
10. Список информационных источников	65

1. Аннотация

Данный сборник дидактического материала предназначен для учителей учебного предмета «Физическая культура», работающих в 10-11-х классах общеобразовательных организаций.

Сборник будет особенно полезен прежде всего для учителей физической культуры, начинающих свою профессиональную деятельность и не имеющих достаточного опыта работы на уровне среднего общего образования, в частности, опыта составления фонда оценочных средств на уровень образования, содержащих такие необходимые структурные элементы, как паспорт фонда оценочных средств по учебному предмету, комплект оценочных средств в форме устных опросов, а также контрольные работы, внутренние мониторинговые работы и практические задания.

В предлагаемом дидактическом материале представлены структурированные фонды оценочных средств по 10-11-м классам уровня среднего общего образования.

Содержание дидактического материала, представленного в сборнике, соответствует требованиям Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (11), Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (12), Федеральной основной общеобразовательной программы основного среднего образования (далее – ФООП) (13).

Общие методические рекомендации, пояснения и советы по использованию содержащихся в сборнике фондов оценочных средств приводятся в нижеприведенной пояснительной записке.

2. Пояснительная записка

Данный Фонд оценочных средств (ФОС) разработан для 10-11 классов НОУ гимназии «Школа бизнеса» г. Сочи по учебному предмету «Физическая культура» и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования, учебному плану школы, рабочей программе учебного предмета, реализуемым в соответствии с ФГОС, образовательным технологиям, используемым в преподавании данного учебного предмета.

Фонд оценочных средств по физической культуре разработан на основе концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденная протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2018 года, требований к результатам освоения программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте (далее – ФГОС) среднего общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г. № 732) с учётом распределённых по модулям проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы нового общего образования по учебному предмету физическая культура, Примерной программы воспитания.

Оценочные средства разработаны для проверки качества формирования знаний, умений, навыков (УУД и компетенций) и являются действенным средством не только оценивания, но и обучения.

Структурными элементами фонда оценочных средств являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов), разработанных по данному учебному предмету. Комплекты КОС (контрольно-оценочных средств) являются общими для 10-11 классов, включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточного контроля в форме устного опроса, контрольной работы, внутренней мониторинговой работы, практических заданий.

Комплект оценочных средств по учебному предмету «Физическая культура» предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений предусмотренными ФГОС СОО следующими умениями, знаниями:

- **умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных целей; выполнять простейшие приемы самомассажа, проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

- **знания:** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

Цель данного дидактического материала – обеспечить методическую поддержку учителям физической культуры в выявлении уровня сформированности общих учебных умений и способов деятельности по проверяемым разделам содержания курса физической культуры 10-11 классов.

Проверка достижения уровня обязательной подготовки учащихся проводится с помощью заданий обязательного уровня 10-11 класса.

В предлагаемом фонде оценочных средств предусмотрены текущий контроль и промежуточная аттестация при освоении учебного предмета «Физическая культура».

Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности учебной работы обучающихся, включает в себя ряд контрольных мероприятий и самостоятельной работы обучающихся. Для подготовки к теоретическим и практическим занятиям по каждому разделу (теме) составлены контрольные вопросы, задания для подготовки к оценке освоения умений. Задания для подготовки обучающихся к текущему контролю по учебной дисциплине входят в состав учебно-методических комплексов тем дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится с целью установления уровня и качества подготовки обучающихся в части требований ФГОС СОО к результатам освоения программы и определяет полноту и прочность теоретических знаний по курсу; умение применять теоретические знания при решении практических задач. Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет. Дифференцированный зачет проводится в соответствии с графиком учебного процесса. Дифференцированный зачет проводится в виде сдачи контрольных нормативов.

3. Паспорта фонда оценочных средств по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11-х классов

3.1. Паспорт фонда оценочных средств по учебному предмету «Физическая культура» для 10-го класса

№	Контролируемые разделы (темы) предмета	Наименование оценочного средства	Текущий контроль	Промежуточный и итоговый контроль
1	Знания о физической культуре			
1.1	Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая).	Устный опрос	+	
1.2	Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности.	Устный опрос	+	
1.3	Физическая культура как явление культуры, связанное с процессом образования физической природы человека.	Устный опрос	+	
1.4	Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).	Устный опрос	+	
1.5	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической.	Устный опрос	+	
1.6	Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».	Устный опрос	+	
1.7	Внутренняя мониторинговая работа.	ВМР		+
2	Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	«Основы организации образа жизни современного человека»; «Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки».	Устный опрос	+	

2.2	«Проектирование индивидуальной досуговой деятельности»; «Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой»	Зачёт		+
2.3	«Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой».	Устный опрос	+	
2.4	«Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье».	Устный опрос	+	
2.5	«Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей».	Устный опрос	+	
2.6	«Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой»; «Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой».	Устный опрос	+	
2.7	«Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой».	Устный опрос	+	
2.8	«Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером».	Устный опрос	+	
3	Физическое совершенствование			
	Развитие скоростных способностей			
3.1	Бег 30м, 60м. и 100м.(сек)	Зачет		+
3.2	Бег на 2000м. (мин.сек)-девушки и бег на 3000м. (мин.сек)-юноши	Зачет		+
3.3	Челночный бег 3x10 м (с)	Зачет		+
3.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Зачет		+
3.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	Зачет		+
3.6	Прыжки со скакалкой в максимальном темпе 1 мин.	Зачет		+
	Развитие выносливости			
3.7	Круговая тренировка.	Зачет		+
3.8	Кросс на 2 км (бег по пресеченной местности (мин.с)-девушки.	Зачет		+

	Кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин.с)-юноши).				
	Развитие координации движения				
3.9	Бросок набивного мяча на дальность.	Зачет			+
3.10	Метание спортивного снаряда, весом 500 г. (дев), 700 г. (юн).	Зачет			+
3.11	Подвижные и спортивные игры (правила игры).	Зачет			+
3.12	Упражнения на бревне (девущки).	Зачет			+
	Развитие гибкости				
3.13	Акробатическая комбинация	Зачет			+
3.14	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Зачет			+
	Развитие силовых способностей				
3.15	Сгибание и разгибание рук в упоре.	Зачет			+
3.16	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девущки).	Зачет			+
3.17	Удержание предмета в висе (девушка).	Зачет			+
3.18	Прыжки в высоту способом «перешагиванием».	Зачет			+
	Футбол				
3.19	Технические и тактические действия в условиях учебной и соревновательной деятельности. осущ. осуществлять судейство.	Зачет			+
	Баскетбол				
3.20	Штрафные броски.	Зачет			+
3.21	Броски с двух шагов.	Зачет			+
3.22	Броски со средней дистанции.	Зачет			+
3.23	Тактические действия при защите и нападении.	Зачет			+
	Волейбол				
3.24	Приём мяча двумя руками снизу над собой и передача сверху партнеру.	Зачет			+
3.25	Подача мяча.	Зачет			+
3.26	Нападающий удар.	Зачет			+
3.27	Закрепление правил игры в условиях игровой деятельности.	Зачет			+

3.2. Паспорт фонда оценочных средств по учебному предмету «Физическая культура» для 11-го класса

№	Контролируемые разделы (темы) предмета	Наименование оценочного средства	Текущий контроль	Промежуточный и итоговый контроль
1	Знания о физической культуре			
1.1	Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации.	Устный опрос	+	
1.2	Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.	Устный опрос	+	
1.3	Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья.	Устный опрос	+	
1.4	Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.	Устный опрос	+	
1.5	Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	Устный опрос	+	
1.6	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.	Устный опрос	+	
1.7	Внутренняя мониторинговая работа.	ВМР		+
2	Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правил их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхροгимнастика по методу «Ключ»).	Зачёт		+
2.2	Массаж как средство оздоровительной физической культуры;	Устный опрос	+	

	правила организации и проведения процедур массажа.				
2.3	Баняные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.	Устный опрос	+		
2.4	Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.	Устный опрос	+		
3	Физическое совершенствование				
	Развитие скоростных способностей				
3.1	Бег 30м, 60м и 100м.(сек)	Зачет		+	
3.2	Бег на 2000м. (мин.сек)-девушки и бег на 3000м. (мин.сек)-юноши	Зачет		+	
3.3	Целночный бег 3x10 м (с)	Зачет		+	
3.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Зачет		+	
3.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	Зачет		+	
3.6	Прыжки со скакалкой в максимальном темпе 1 мин.	Зачет		+	
	Развитие выносливости				
3.7	Круговая тренировка.	Зачет		+	
3.8	Кросс на 2 км (бег по пресеченной местности (мин.с)-девушки. Кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин.с)-юноши.	Зачет		+	
	Развитие координации движений				
3.9	Бросок набивного мяча на дальность.	Зачет		+	
3.10	Метание спортивного снаряда, весом 500 г. (дев), 700 г (юн).	Зачет		+	
3.11	Подвижные и спортивные игры (правила игры).	Зачет		+	
3.12	Упражнения на бревне (девушки).	Зачет		+	
	Развитие гибкости				
3.13	Акробатическая комбинация	Зачет		+	
3.14	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Зачет		+	
	Развитие силовых способностей				
3.15	Сгибание и разгибание рук в упоре.	Зачет		+	
3.16	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на низ-	Зачет		+	

3.17	кой перекладине (девушки). Удержание предмета в висе (девушки).	Зачет		+
3.18	Прыжки в высоту способом «перешагиванием».	Зачет		+
3.19	Технические приёмы в игровой деятельности. Футбол	Зачет		+
	Баскетбол			
3.20	Штрафные броски.	Зачет		+
3.21	Броски с двух шагов.	Зачет		+
3.22	Броски со средней дистанции.	Зачет		+
3.23	Тактические действия при защите и нападении.	Зачет		+
	Волейбол			
3.24	Приём мяча двумя руками снизу над собой и передача сверху партнеру.	Зачет		+
3.25	Подача мяча.	Зачет		+
3.26	Нападающий удар.	Зачет		+
3.27	Технические действия в условиях игровой деятельности.	Зачет		+

4. Комплексы контрольно-оценочных средств в форме устных опросов с возможными ответами обучающихся 10-11-х классов

4.1. Комплект контрольно-оценочных средств

в форме устных опросов с возможными ответами обучающихся 10-х классов
Устный опрос № 1.

Вопрос 1. Способы регуляции массы тела человека.

Ответ на вопрос 1. Регулирование веса тела имеет немаловажное значение человека. Естественно, что в первую очередь эта проблема привлекает внимание спортсменов, участвующих в соревнованиях с регламентированным правилами весовым режимом (борьба, бокс, тяжелая атлетика).

Регулирование веса тела позволяет в известной степени влиять на конституциональные особенности человека. Одни из наиболее простых способов увеличения относительной силы может быть снижение веса тела. Однако такой путь не всегда приводит к желаемому результату.

Длительное ограничение питания и приема жидкости, форсированная сгонка веса снижают эффективность тренировочного процесса и ухудшают работоспособность. Это противопоказано для юношей. Каждый человек должен регулярно контролировать свой вес, взвешиваясь обнаженным в утренние часы натощак.

Вопрос 2. Проба Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.

Ответ на вопрос 2. Проба Руфье представляет собой один из тестов, применяемых для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом. В связи с тем, что для выполнения пробы не требуется специальной аппаратуры, любой человек сможет выполнить ее самостоятельно и оценить свою выносливость самостоятельно.

Основной принцип проб для оценки тренированности сердечной мышцы заключается в выполнении несложных, но интенсивных физических упражнений. В течение первых нескольких минут оценивается частота сокращений сердца и сравнивается с общепринятыми нормативами или с определенными шкалами. Так, например, при проведении пробы Руфье используются приседания в довольно интенсивном темпе, а при Гарвардском степ-тесте (ГСТ) – быстрые подъемы на невысокую скамейку из положения стоя. Приrost ЧСС подвержен линейной зависимости – чем адаптированнее сердце к нагрузке, тем меньше тахикардия после нее и наоборот. То есть тренированное сердце обладает склонностью к нормальному или даже к замедленному ритму, нежели к учащенному.

Вопрос 3. Влияние аэробных упражнений на организм человека?

Ответ на вопрос 3. К аэробным упражнениям относятся упражнения, стимулирующие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это продолжительные упражнения циклического характера, такие как бег, лыжи, плавание, езда на велосипеде, гребля. При отсутствии возможности заниматься на открытом воздухе, есть альтернатива – беговые дорожки, вело- и гребные тренажеры.

Вопрос 4. Перечислить современные оздоровительные системы?

Ответ на вопрос 4. Современные оздоровительные системы – это системы знаний и практических методик, которые позволяют обеспечить формирование здоровья. К таким системам относятся:

1. Атлетическая гимнастика
2. Фитнес
3. Аэробика
4. Ритмическая гимнастика
5. Степ аэробика
6. Слайд-аэробика
7. Велоаэробика
8. Аквааэробика
9. Изотон

10. Стретчинг
11. Шейпинг
12. Кроссфит
13. Йога

Вопрос 5. Что такое ЗОЖ?

Ответ на вопрос 5. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это концепция жизнедеятельности человека, которая направлена на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.
Устный опрос № 2.

Вопрос 1. Что такое прикладная физическая подготовка?

Ответ на вопрос 1. Прикладная физическая подготовка (ПФП) – одно из основополагающих направлений физического воспитания и развития, которое формирует прикладные знания, физические и социальные качества, умение и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности.

Вопрос 2. Что такое ГТО?

Ответ на вопрос 2. Приобщение детей и взрослых к здоровому образу жизни. Задачи: Массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – основа физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

Комплекс ГТО был впервые введен в СССР в марте 1931 года, и тогда во многих иностранных СМИ его назвали «новым секретным оружием русских». Просуществовала программа ГТО до 1993 года. В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

Вопрос 3. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.

Ответ на вопрос 3. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Баняне процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Вопрос 4. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека.

Ответ на вопрос 4. Многие люди не соблюдают даже простые нормы здорового образа жизни. Малоподвижность вызывает преждевременное старение; излишки в еде приводят к ожирению, проблемам с сосудами, в некоторых случаях и к сахарному диабету; психологическое состояние оставляет желать лучшего – люди разучились отдыхать, забывать о бытовых заботах, страдают тревожными и нервными расстройствами, появляются бессонница, отсюда куча заболеваний. Также вредные привычки типа курения и алкоголя сильно укорачивают жизнь. Недостаточная физическая активность считается четвертым из важнейших факторов риска, которые являются причинами смерти в глобальном масштабе. Во многих странах растёт физическая инертность (недостаточная физическая активность), что приводит к развитию неинфекционных заболеваний (НИЗ) и ухудшению здоровья населения в мире в целом. К счастью, в последние десять лет стало появляться много людей, для которых здоровый образ жизни стал неотъемлемой частью существования. Заметно увеличилась продолжительность жизни людей. Здоровье – это главная ценность человека и всего общества в целом. Недостаточность мышечной деятельности является одним из факторов преждевременного старения, поэтому в борьбе за долгую жизнь необходимо правильно организовать для себя физические занятия и нагрузки. Всемирная организация здравоохранения, а также

Британская национальная служба здравоохранения утверждают, что для оптимального поддержания здоровья среднестатистическому человеку необходимо минимум 150 минут аэробных нагрузок умеренной интенсивности в неделю.

Вопрос 5. Характеристики основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.

Ответ на вопрос 5. Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Физическое, психическое или ментальное, социальное, сексуальное, духовное и эмоциональное здоровье человека находится под воздействием социальных факторов и факторов окружающей среды.

Внутренний круг содержит индивидуальные компоненты здоровья:

- 1) физическое здоровье относится к телу: физическому благополучию, отсутствию болезней;
- 2) психическое или ментальное здоровье – позитивное чувство цели и лежащая в его основе вера в себя, в частности, наша уверенность в том, что все идет хорошо и мы можем справиться с проблемами;
- 3) эмоциональное здоровье – способность выражать чувства и поддерживать отношения, например, понимать, что нас любят;
- 4) социальное здоровье – чувство социальной защищенности: мы знаем, что нас поддерживают семья и друзья, мы участвуем в общественной жизни вместе с другими людьми;
- 5) духовное здоровье – это способность распознавать, оценивать и реализовывать моральные нормы и принципы, а также (что верно только для верующих людей!) религиозные установки;
- 6) сексуальное здоровье – это осознание своей сексуальности и способность выражать ее в удовлетворительной для себя форме.

4.2. Комплекс контрольно-оценочных средств

Устный опрос № 1.

Вопрос 1. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Ответ на вопрос 1. Для успешной сдачи ГТО необходимо ретельно заниматься физической культурой и спортом, соблюдать здоровый образ жизни, правильно питаться и отдыхать. Также рекомендуется пройти медицинское обследование перед началом тестирования, чтобы исключить возможные противопоказания и риски для здоровья. Для подготовки к конкретным видам испытаний можно использовать следующие советы:

Для улучшения скорости и выносливости в беге нужно делать разминку, интервальные тренировки, упражнения на развитие мышц ног и дыхания, растяжку и восстановление.

Для укрепления мышц рук, спины и пресса в подтягивании и отжимании нужно делать разогрев, изометрические и динамические упражнения, увеличивать количество повторений и снижать время отдыха, растягивать и расслаблять мышцы.

Для развития силы и координации в приседании на одной ноге нужно делать разминку, упражнения на баланс и стабилизацию, увеличивать амплитуду и темп движений, менять направление и направления, растягивать и расслаблять ноги.

Для увеличения дальности и точности в метании мяча нужно делать разминку, упражнения на развитие мышц плечевого пояса и рук, технику метания, увеличивать силу и скорость броска, растягивать и расслаблять мышцы.

Для улучшения техники и скорости в плавании нужно делать разминку, упражнения на развитие мышц груди, спины и ног, дыхания и плавучести, стиль и ритм плавания, увеличивать дистанцию и темп плавания, растягивать и расслаблять мышцы.

Вопрос 2. Особенности организации, проведения и планирования самостоятельных занятий.

Ответ на вопрос 2. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями связано с наличием времени, свободного от учебы и других неотложных обязанностей. Данное планирование позволяет сочетать умственную и физическую деятельность, что является необходимым условием для развития здоровой личности. Однако один из главных принципов – это систематичность, т.е. постоянство и регулярность проведения тренировок. Занятия – это систематичность, т.е. постоянство и регулярность проведения тренировок. Занятия, полностью распространяется и на самостоятельные занятия. Без соблюдения этого принципа эффективности занятий ожидать не приходится. Поэтому ученик должен самостоятельно, в зависимости от степени загруженности выделить время для занятий и составить расписание.

Организация каждого занятия различной направленности, может существенно отличаться и по частоте проведения, и по продолжительности, и по другим составляющим. Обычно предусматривается проведение 2–7 занятий в неделю по 0,5–1,5 ч. Заниматься менее двух раз в неделю неэффективно. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи или не позднее, чем за час до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться натощак.

Вопрос 3. Правильная подготовка к самостоятельным занятиям, требованиям, пребывания к месту, одежде, инвентарю и технике безопасности.

Ответ на вопрос 3. Во время осуществления занятий физическими упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправного спортивного оборудования и инвентаря. Покрытие площадки должно быть ровным, без камней и других предметов, в соответствии с требованиями.

Для того, чтобы не было травматизма, нужно заниматься в обуви на резиновой подошве. Обувь на кожаной подошве скользкая даже на сухой поверхности.

Одежда должна быть такой, чтобы её покроя и размеры не затрудняли дыхания, кровообращения, не стесняли движений.воротнички, манжеты, пояса, резинки и другие детали одежды не должны быть тугими.

Вопрос 4. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Ответ на вопрос 4. Физическая культура влияет на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека. С давних времен проблема сохранения здоровья человека была одной из важнейших и уже в глубокой древности к физической культуре относились как к составляющей здоровья. В настоящее время, в связи с резко обострившейся проблемой сохранения и укрепления здоровья человека, развитию физической культуры и спорта уделяется огромное внимание во всем мире.

Устный опрос № 2.

Вопрос 1. Контроль за физическими нагрузками во время занятий.

Ответ на вопрос 1. Для контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями можно использовать самоконтроль.

Наиболее простая и доступная форма самоконтроля — это ведение специального дневника, в котором ведется учет самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также регистрируются антропометрические показатели, изменения, функциональные пробы и контрольные испытания физической подготовки, и контроль выполнения недельного двигательного режима.

Показатели самоконтроля можно разделить на две группы:

1. Субъективные: самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции.

2. Объективные: пульс, артериальное давление и вес.

Чтобы избежать переутомления и других негативных последствий, следует соблюдать следующие правила:

1. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим.
2. Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту.
3. Аппетит после умеренных физических нагрузок должен быть хорошим.

4. При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях — обратиться к врачу.

Вопрос 2. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью.

Ответ на вопрос 2. Формы самостоятельных индивидуальных занятий Самостоятельные тренировочные занятия (аэробика, атлетическая гимнастика, ОФП). Физкультурно-оздоровительные занятия (утренняя гимнастика, физкультминутки и паузы, туристические походы, ходьба на лыжах, игры на свежем воздухе, корригирующие занятия).

Вопрос 3. Закаливающие процедуры.

Ответ на вопрос 3. Закаливание — это комплекс мероприятий, направленных на укрепление защитных сил организма, а также на повышение адаптации к условиям внешней среды. Важнейшее профилактическое значение закаливания в том, что оно не лечит, а предупреждает болезни. Закаленный человек легко переносит неблагоприятные факторы внешней среды (жару, мороз, ветер), которые ослабляют защитные силы организма, что может привести к развитию различных заболеваний. Возрастных ограничений для закаливания нет, но необходимо учитывать состояние здоровья.

Основные способы закаливания:

На самом деле, существуют различные формы закаливания, и каждый человек может выбрать наиболее подходящий для себя вариант:

1. Воздушные и солнечные ванны. Для принятия воздушных и солнечных ванн достаточно выйти на свежий воздух и постоять (летом-весной от 5 до 60 минут, осенью не более 15 минут, зимой максимум 10 минут). Либо регулярно находиться на солнце, но помнить о возможности солнечных ожогов и соблюдать режим принятия солнечных ванн.

Закаливание водой. Речь идет о контрастных умываниях водой. Начинают с температуры 30 градусов и постепенно уменьшают до 14-15 градусов (по 2 градуса в день).

2. Холодный или контрастный душ. Сначала необходимо сделать зарядку, чтобы разогреть тело. Потом включают теплую воду и постепенно увеличивают до горячей, но не обжигающей температуры. Затем чередуют горячую и холодную воду (трижды по 10 секунд). Заканчивают водные процедуры холодной водой, после чего тщательно растирают тело полотенцем.

Вопрос 4. Русская баня.

Ответ на вопрос 4. Русская баня — оздоровительная процедура, которая пользуется популярностью до сих пор. Главная особенность русской бани в сочетании тепла, воды, пара и ингаляции. Русская баня очищает организм от шлаков и токсинов. Парные процедуры приносят пользу сердечно-сосудистой системе. Польза для опорно-двигательного аппарата: снимает мышечное напряжение. Банный пар и горячий воздух избавляет от простуды и гриппа. Особенности русской бани: очищает кожу, делая ее молодой и красивой.

Вопрос 5. Основы рационального питания.

Ответ на вопрос 5. Рациональное питание — сбалансированный рацион питания, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, а также климатических условий его проживания. Правильно составленный рацион повышает способность организма к сопротивлению негативным факторам воздействия окружающей среды, способствует сохранению здоровья, активного долголетия, сопротивлению утомляемости и высокой работоспособности.

5. Комплекты контрольно-оценочных средств в форме контрольных работ для 10-11-х классов

5.1. Контрольная работа для 10-го класса

Нормы оценивания

Оценка «5» ставится: за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сути материала, логично его излагает, применяет в деятельности

Оценка «4» ставится: за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки, не искажающие содержание.

Оценка «3» ставится: за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пропуски в знании материала, нет должной аргументации, понимания смысла содержания и умения использовать знания на практике

Оценка «2» ставится: за незнание материала программы

Задания-вопросы контрольной работы

1. Под физической культурой понимается:

а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;

в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. К показателям физической подготовленности относятся:

а — сила, быстрота, выносливость;

б — рост, вес, окружность грудной клетки;

в — артериальное давление, пульс;

г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

3. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а — образ жизни;

б — наследственность;

в — климат.

4. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а — ожог;

б — тепловой удар;

в — перегревание;

г — солнечный удар.

5. Что понимается под закаливанием:

а — посещение бани, сауны;

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

6. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

в — все перечисленное.

7. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а — переоценивают свои возможности;

б — следуют указаниям учителя;

в — владеют навыками выполнения движений;

г — не умеют владеть своими эмоциями.

8. Формирование человеческого организма заканчивается к:

а — 14-15 годам;

б — 17-18 годам;

в — 19-20 годам;

- г — 22-25 годам.
9. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):
 а — стойкость;
 б — гибкость;
 в — ловкость;
 г — бодрость.
10. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:
 а — выносливость;
 б — скоростно-силовые и координационные;
 в — гибкость.
11. Бег на дальние дистанции относится к:
 а — легкой атлетике;
 в — спринту;
 г — бобслею.
12. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:
 а — низкий старт;
 б — высокий старт;
 в — вид старта по желанию бегуна.
13. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:
 а — для мышц ног;
 б — типа потягивания;
 в — махового характера;
 г — для мышц шеи.
14. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:
 а — через рот и нос попеременно;
 в — только через рот;
 б — через рот и нос одновременно;
 г — только через нос.
15. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:
 а — 3 минуты;
 б — 7 минут;
 в — 5 минут;
 г — 10 минут.
16. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:
 а — из зоны нападения;
 в — из зоны защиты;
 б — с любой точки площадки;
 г — с любого места внутри трех очковой линии.
17. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... ударов (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):
 а — 2;
 б — 4;
 в — 3;
 г — 5.
18. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):
 а — ползание; б — лазанье; в — прыжки; г — метание; д — группировка; е — упор.

19. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:
 а — «с разбега»;
 б — «перешагиванием»;
 в — «перекатом»;
 г — «ножницами».
20. Гиподинамия — это:
 а — пониженная двигательная активность человека;
 в — нехватка витаминов в организме;
 б — повышенная двигательная активность человека;
 г — чрезмерное питание.
21. Как расшифровывается ВФСК ГТО:

22. Какие виды не входят в слачу комплекса ВФСК ГТО:

- а — стрельба;
 б — лапта;
 в — плавание;
 г — бег.

23. Что вручается за слачу комплекса ВФСК ГТО:

- а — удостоверение и значок;
 б — удостоверение;
 в — значок;
 г — медаль и грамота

24. Кто имеет право сдать комплексе ВФСК ГТО:

- а — все;
 б — все, кто имеет допуск врача;
 в — все те, кого выберет учитель;
 г — все те, кого выберет судейская комиссия.

Ответы на задания-вопросы контрольной работы

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
Вопрос №1		Вопрос №13	б
Вопрос №2	а	Вопрос №14	в
Вопрос №3	а	Вопрос №15	в
Вопрос №4	б	Вопрос №16	г
Вопрос №5	б	Вопрос №17	в
Вопрос №6	в	Вопрос №18	а б
Вопрос №7	б	Вопрос №19	а
Вопрос №8		Вопрос №20	а
Вопрос №9	а	Вопрос №21	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"
Вопрос №10	б	Вопрос №22	б
Вопрос №11	а	Вопрос №23	а
Вопрос №12	б	Вопрос №24	б

Образец бланка ответов на задания-вопросы контрольной работы

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
Вопрос №1	а б в г	Вопрос №13	а б в г
Вопрос №2	а б в г	Вопрос №14	а б в г

Вопрос №3	а	б	в	г	Вопрос №15	а	б	в	г
Вопрос №4	а	б	в	г	Вопрос №16	а	б	в	г
Вопрос №5	а	б	в	г	Вопрос №17	а	б	в	г
Вопрос №6	а	б	в	г	Вопрос №18	а	б	в	г
Вопрос №7	а	б	в	г	Вопрос №19	а	б	в	г
Вопрос №8	а	б	в	г	Вопрос №20	а	б	в	г
Вопрос №9	а	б	в	г	Вопрос №21				
Вопрос №10	а	б	в	г	Вопрос №22	а	б	в	г
Вопрос №11	а	б	в	г	Вопрос №23	а	б	в	г
Вопрос №12	а	б	в	г	Вопрос №24	а	б	в	г

Контрольная работа для 11 класса

Нормы оценивания

Оценка «5» ставится: за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, применяет в деятельности

Оценка «4» ставится: за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки, не искажающие содержание.

Оценка «3» ставится: за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации, понимания смысла содержания и умения использовать знания на практике

Оценка «2» ставится: за незнание материала программы

Задания-вопросы контрольной работы

1. Под физической культурой понимается:

а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

б — регулярные занятия физическими упражнениями, закалывание организма;

в — достижение общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Состояние организма, характеризующееся прогрессирующими функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

а — развитие;

б — закаленность;

в — тренированность;

г — подготовленность.

3. К показателям физической подготовленности относятся:

а — сила, быстрота, выносливость;

б — рост, вес, окружность грудной клетки;

в — артериальное давление, пульс;

г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

4. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

а — тренировка;

б — методика;

в — система знаний;

г — педагогическое воздействие.

5. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а — 5 лет;

б — 4 года;

в — 2 года;

г — 3 года.

6. Зимние игры проводятся:

а — в зависимости от решения МОК;

б — в третий год празднуемой Олимпиады;

в — в течение последнего года празднуемой Олимпиады;

г — в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

7. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а — образ жизни;

б — наследственность;

в — климат.

8. Основными источниками энергии для организма являются:

а — белки и минеральные вещества;

б — углеводы и жиры;

в — жиры и витамины;

г — углеводы и белки.

9. Рациональное питание обеспечивает:

а — правильный рост и формирование организма;

б — сохранение здоровья;

в — высокую работоспособность и prolongation жизни;

г — все перечисленное.

10. Физическая работоспособность — это:

а — способность человека быстро выполнять работу;

б — способность разны по структуре типы работ;

в — способность к быстрому восстановлению после работы;

г — способность выполнять большой объем работы.

11. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а — самочувствие, аппетит, работоспособность;

б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

12. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

в — все перечисленное.

13. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а — переоценивают свои возможности;

б — следуют указаниям учителя;

в — владеют навыками выполнения движений;

г — не умеют владеть своими эмоциями.

14. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

а — учителя, проводящего урок;

б — классного руководителя;

в — своих сверстников по классу;

г — школьного врача.

15. Формирование человеческого организма заканчивается к:

а — 14-15 годам;

б — 17-18 годам;

в — 19-20 годам;

г — 22-25 годам.

16. Что является мерилом выносливости:

а — амплитуда движений;

б — сила мышц;

в — время;

вигательной реакции.
 Какое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся
 начальных школ:
 а) — ловкие и координационные;
 б) — выносливые и координационные;

Правильный ответ:
 как подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям,
 выносливость, снимающая утомление и способствующая восстанов-
 лению.
 27. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
 а) — произвольно
 б) — по часовой стрелке
 в) — против часовой стрелки
 г) — по указанию тренера

Правильный ответ:
 а) — со времени, указанного в расписании игр
 б) — с начала разминки
 в) — с приветствия команд
 г) — спорным броском в центральном круге.

Правильный ответ:
 а) — устранять причины возникновения ошибок;
 б) — устранять причины возникновения ошибок;
 в) — устранять причины возникновения ошибок;
 г) — устранять причины возникновения ошибок.

Правильный ответ:
 а) — устранять причины возникновения ошибок;
 б) — устранять причины возникновения ошибок;
 в) — устранять причины возникновения ошибок;
 г) — устранять причины возникновения ошибок.

Правильный ответ:
 а) — устранять причины возникновения ошибок;
 б) — устранять причины возникновения ошибок;
 в) — устранять причины возникновения ошибок;
 г) — устранять причины возникновения ошибок.

Правильный ответ:
 а) — устранять причины возникновения ошибок;
 б) — устранять причины возникновения ошибок;
 в) — устранять причины возникновения ошибок;
 г) — устранять причины возникновения ошибок.

Правильный ответ:
 а) — устранять причины возникновения ошибок;
 б) — устранять причины возникновения ошибок;
 в) — устранять причины возникновения ошибок;
 г) — устранять причины возникновения ошибок.

Правильный ответ:
 а) — устранять причины возникновения ошибок;
 б) — устранять причины возникновения ошибок;
 в) — устранять причины возникновения ошибок;
 г) — устранять причины возникновения ошибок.

Правильный ответ:
 а) — устранять причины возникновения ошибок;
 б) — устранять причины возникновения ошибок;
 в) — устранять причины возникновения ошибок;
 г) — устранять причины возникновения ошибок.

а) — Яшин
 б) — Дасаев
 в) — Овчинников
 г) — Акинфеев

Правильный ответ:
 а) — произвольно
 б) — по часовой стрелке
 в) — против часовой стрелки
 г) — по указанию тренера

Правильный ответ:
 а) — со времени, указанного в расписании игр
 б) — с начала разминки
 в) — с приветствия команд
 г) — спорным броском в центральном круге.

Ответы на задания-вопросы контрольной работы

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
Вопрос №1	в	Вопрос №15	г
Вопрос №2	в	Вопрос №16	в
Вопрос №3	а	Вопрос №17	б
Вопрос №4	б	Вопрос №18	б
Вопрос №5	б	Вопрос №19	б
Вопрос №6	б	Вопрос №20	б
Вопрос №7	а	Вопрос №21	б
Вопрос №8	б	Вопрос №22	б
Вопрос №9	г	Вопрос №23	а
Вопрос №10	г	Вопрос №24	а
Вопрос №11	б	Вопрос №25	г
Вопрос №12	в	Вопрос №26	а
Вопрос №13	б	Вопрос №27	б
Вопрос №14	а	Вопрос №28	г

Образец бланка ответов на задания-вопросы контрольной работы

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
Вопрос №1	а	Вопрос №15	а
Вопрос №2	а	Вопрос №16	а
Вопрос №3	а	Вопрос №17	а
Вопрос №4	а	Вопрос №18	а
Вопрос №5	а	Вопрос №19	а
Вопрос №6	а	Вопрос №20	а
Вопрос №7	а	Вопрос №21	а
Вопрос №8	а	Вопрос №22	а
Вопрос №9	а	Вопрос №23	а
Вопрос №10	а	Вопрос №24	а
Вопрос №11	а	Вопрос №25	а
Вопрос №12	а	Вопрос №26	а
Вопрос №13	а	Вопрос №27	а
Вопрос №14	а	Вопрос №28	а

х футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы –
 «Золотой мяч»?

6. Комплекты контрольно-оценочных средств в форме внутренних мониторинговых работ (ВМР) для 10-11-х классов

Пояснительная записка к ВМР

Физическая культура обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в начальной, основной и средней школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Предмет «Физическая культура» включает в себя не только физическое развитие обучающихся, но и теоретические знания по предмету, которые отражены в содержательной части внутренней мониторинговой работы по физической культуре. Особенно содержание внутренней мониторинговой работы по физической культуре за курс 10-11 класс является то, что оно содержит воспитательную составляющую по предмету «Физическая культура», которая отражена в «Примерной программе воспитания» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. №2/20) и призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов, указанных во ФГОС: формирование у обучающихся основ российской идентичности, гражданственности и патриотизма; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности (модуль «Школьный урок» п. 3.4).

Также задания части 2 внутренней мониторинговой работы направлены на формирование функциональной грамотности обучающихся. Они нацелены на повышение уровня функциональной грамотности обучающихся (математической, естественнонаучной, читательской) и формирование креативного, критического мышления определенных ООП.

Внутренняя мониторинговая работа по физической культуре составлена в соответствии с «Планом внутришкольного контроля (ВШК) и внутришкольной системы оценки качества образования (ВСОКО) в негосударственном (частном) общеобразовательном учреждении (НОУ) гимназии «Школа бизнеса» города Сочи на 2023-2024 учебный год».

Спецификация внутренней мониторинговой работы по физической культуре для 10-11-х классов

1. Цель проведения ВМР.

Внутренняя мониторинговая работа в 10-11 классах проводится в конце учебного года с целью определения уровня оценки качества, достижений планируемых результатов по предмету «Физическая культура».

2. Документы, определяющие содержание и характеристики диагностической работы.

Содержание и основные характеристики внутренней мониторинговой работы определяются на основе следующих документов:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.);

- федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 23.11.2022 г. № 1014);

- методических рекомендаций для образовательных организаций Краснодарского края о преподавании физической культуры в текущем учебном году.

3. Условия и форма проведения внутренней мониторинговой работы

Внутренняя мониторинговая работа проводится в форме тестирования.

При организации и проведении работы необходимо строго соблюдение технологии осуществления независимой диагностики.

Дополнительные материалы и оборудование не используются.

4. Время выполнения внутренней мониторинговой работы

На выполнение работы отводится 40 минут.

5. Содержание и структура внутренней мониторинговой работы

Работа теоретической части. Каждый вариант работы состоит 20 заданий, различающихся уровнем сложности:

14 заданий с выбором одного правильного ответа из четырёх предложенных, все задания базового уровня. Выполняют ее все учащиеся;

1 задание, в котором учащимся нужно проставить порядок действий, или найти соответствие;

3 задания представлены в открытой форме, то есть без предложенных вариантов; вы самостоятельно дополняете утверждение, вписывая слово или предложение;

Задания 18 и 20 являются заданиями повышенного уровня.

Использование заданиями различного уровня сложности позволяет:

а) дифференцировать учащихся по уровню учебных достижений;

б) оценить качество освоения планируемых результатов на двух уровнях сложности.

Используются следующие условные обозначения:

1) Уровни сложности заданий: Б – базовый, П – повышенный.

2) Тип задания: ВО – задания с выбором ответа, ПД - задания, в которых нужно проставить порядок действий или найти соответствие, ДС - самостоятельно должны вписать слово, РО – развернутый ответ.

№ задания	Раздел программы	Проверяемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Максим. балл за задание
1	История ФК	Знать историю олимпийского движения. Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту	Б	ВО	1
2	Основные понятия ФК	Определять базовые понятия и термины физической культуры. Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе. Излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности развития физических качеств	Б	3, 4, 5, 8, 9, 12, 14 -ВО, 19-РО 20-РО	1 1 2
3	ФК человека	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием.	Б	2, 6, 7, 10, 11-ВО 17-ДС	1 2

4	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега	Б	15-СО 16-РО	1 2
5	Этнокультурная составляющая	Раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК	П	ДС	2

6. Перечень планируемых результатов обучения

№ п/п	Планируемые результаты обучения				
1.	Личностные результаты:				
1.1.	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общекультурными ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;				
1.2.	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью				
1.3.	неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков				
1.4.	ориентации на достижение личного счастья, реализации позитивных жизненных перспектив, инициативности, креативности, готовности и способности к личному самоопределению, способности ставить цели и строить жизненные планы;				
1.5.	готовности и способности обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности				
1.6	уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);				
1.7	интериоризации ценностей демократии и социальной солидарности, готовности к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;				
2.	Метапредметные результаты:				
2.1.	самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;				
2.2.	оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;				
2.3.	осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.				
2.4.	планирования и регуляции своей деятельности, владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.				
2.5.	соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;				
2.5.	определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.				

2.6.	организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
2.7.	владеть культурой активного использования информации – поисковых систем.
2.8.	осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
3.	Универсальные учебные действия:
3.1.	самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
3.2.	осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.
3.3.	оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
3.4.	самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3.5.	планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4.	Предметные результаты:
4.1.	Уметь преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме, используя разнообразные средства из других видов спорта
4.2.	Уметь самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовки, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность
4.3.	Уметь способствовать организации самостоятельных занятий физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, профилактике гиподинамии, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития
4.4.	Уметь наблюдать за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями
4.5.	Уметь выполнять различные элементы из разных видов спорта с учетом времени, техники и тактического действия
4.6.	Уметь тестировать показатели основных физических качеств и физического развития, контролировать особенности их динамики, сравнивать возрастными стандартами в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом

7. Кодификатор элементов содержания работы и требований к уровню подготовки обучающихся 10-11 классов

№ п/п	Разделы	Количество заданий базового уровня сложности	Количество заданий повышенного уровня сложности
1	История ФК	1	
2	Основные понятия ФК	8	1
3	ФК человека	6	
4	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2	
5	Этнокультурная составляющая	1	1

8. Критерии оценивания внутренней мониторинговой работы

Ученик справился с работой, если он набрал 50% от максимального балла за всю работу. Отметка выставляется с учетом выполнения заданий, как базового, так и повышенного уровня и определяется на основе максимального балла за всю работу.

Количество баллов	Уровень достижений	Отметка по пятибалльной шкале
21 – 25	Высокий	«5»
16 – 20	Повышенный	«4»
9 – 15	Средний	«3»
4 – 8	Ниже среднего	«2»

Инструкция для обучающихся

Уважаемые обучающиеся!

Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 14 на выбор ответа, выполненные верно, оцениваются в 1 балл.

Задание 15 предполагает соотношение ответов, оценивается в 1 балл.

Задания 16, 19, 20 – развернутый ответ. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 18 – самостоятельно вписать слово, оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами. Желаем успеха!

6.1. Внутренняя мониторинговая работа для 10-го класса

1. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- Олимпии;
- Париже;
- Люцерне;
- Лондоне.

2. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- переоценивают свои возможности,

- следует указаниям преподавателя,
- владеют навыками выполнения движений,
- не умеют владеть своими эмоциями.

3. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- две попытки на каждой высоте,
- три попытки на каждой высоте,
- одна попытка на каждой высоте,
- четыре попытки на каждой высоте.

4. Какой из способов плавания самый бесшумный?

- кроль на спине,
- кроль на груди,
- баттерфляй (дельфин),
- брасс.

5. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- 5,
- 10,
- 6,
- 7.

6. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- охладить ушибленное место,
- приложить тепло на ушибленное место,
- наложить шину,
- обработать ушибленное место йодом.

7. Осанкой называется:

- силует человека,
- привычная поза человека в вертикальном положении,
- качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- пружинные характеристики позвоночника и стоп.

8. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- техникой бега,
- скоростью бега,
- местом проведения занятий,
- работой рук.

9. Результатом физической подготовки является:

- физическое развитие;
- физическое совершенство;
- физическая подготовленность;
- способность правильно выполнять двигательные действия.

10. Гиподинамия – это следствие:

- понижения двигательной активности человека;
- повышения двигательной активности человека;
- нехватки витаминов в организме;
- чрезмерного питания.

11. Туфли для бега называются:

- кеды;
- пуанты;
- чешки;
- шиповки.

12. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...

- С низкого старта
- С высокого старта

- в. С полунизкого старта
г. Из положения «упор лёжа»
13. Какая игра относится к национальным играм жителей Коми?
- а. Лапта;
б. «Шапка канагоходца»;
в. «Хищник в море»;
г. «Метание тызезя»

14. Занятия физической культурой направлены на развитие физических качеств. Существует 5 основных физических качеств: сила, быстрота, координация, гибкость и выносливость. Внимательно прочитай определение и закончи его:





- а. способность человека выполнять движения за счет максимального напряжения мышц это...
б. способность человека долго выполнять физические упражнения без сильного утомления это...





в. способность человека выполнять разнообразные движения телом легко и свободно (наклоняться назад или вперед, выполнять вращательные движения) это...

г. Способность человека выполнять движения с максимальной скоростью это...

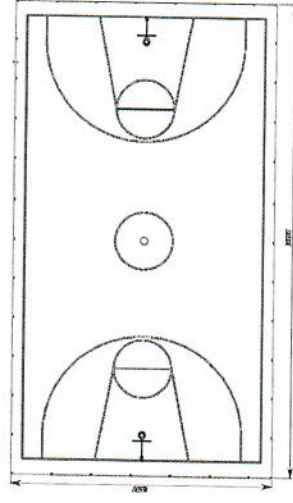
д. способность человека совершать точные и сложные движения это...

15. Определите правильное название жестов судьи по Баскетболу:

	А) неправильное ведение, пронос мяча
	Б) умышленная игра ногой
	В) нарушение правил 3-х секунд
	Г) мяч за пределами площадки или направления сбрасывания





	Д) пробегка
	Е) спорный бросок
	Ж) нарушение правил 24-х секунд
	З) неправильное ведение, двойное ведение

16. Напишите название площадки. Распишите линии спортивной площадке.



17. Как ты думаешь, что в организме человека сравнивают с мощным неутомимым насосом? _____

18. Назовите спортсменов РК, представленных на снимках:

19. Перечислите характеристики уровня физического развития, которые Вы используете для контроля собственного состояния.
 20. Дайте определение Волейболному термину «Либро».

Читательская грамотность

- Прочитайте текст и вставьте на места пропусков слова (словосочетания) из приведенного списка.
 - Способность управлять своими движениями в пространстве и времени - (А).
 - Способность человека выполнять упражнения высокой интенсивности в течение заданного времени - (Б).
 - Под (В) понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определённого времени.
 - Способность спортсмена продолжить время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекающие в действие многие мышечные группы - (Г).
 - (Д) – это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации.
 - Сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро и легко овладеть новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение - (Е).

Список слов и словосочетаний:

- Силовая выносливость
- Общая выносливость
- Скоростная выносливость
- Специальная выносливость
- Ловкость
- Координация

А	Б	В	Г	Д	Е
---	---	---	---	---	---

Правильные ответы:

А	Б	В	Г	Д	Е
6	3	1	2	4	5

Математическая грамотность

Внимательно читайте описание ситуации, вчитывайтесь в условие, рассматривайте иллюстрации.

- Основными компонентами массы тела являются мышечная, костная и жировая ткань. Здоровый, хорошо физически развитый человек мужского пола имеет жира примерно 1/20 от массы тела, а женщина – около 1/16. Избыточный вес (массу) тела имеют индивиды, у которых масса тела составляет 110-120% от должной. За ожирение признаётся масса тела больше 120% от должной. Это происходит главным образом за счёт накопления жировой ткани.

Как рассчитать индекс массы тела

$$I = \frac{m}{h^2}$$
 (масса тела) (рост в метрах)

Рост: 1,75 м
 Вес: 80 кг
 Индекс массы тела: $\frac{80}{1,75^2} = 26,1$

Категория: Избыточный вес (ожирение)
 Рекомендации: Уменьшить потребление жиров, углеводов, увеличить потребление овощей и фруктов.

Ситуация: Используя свои антропометрические данные, рассчитайте индекс массы своего тела.

Вопрос: Рассчитав индекс массы, соотнесите данные с рисунком. Что у вас получится?

Ответ: _____

Естественнонаучная грамотность

В работе даются описания некоторых проблемных ситуаций и задания к ним.

1. Анаболики – специальные синтетические произведения мужских половых гормонов. Анаболики усиливают обмен веществ в мышцах, ускоряют усвоение белков, задерживают воду. В конечном итоге они стимулируют заметный рост мышечных волокон. Таким образом, появляется реальная возможность в короткие сроки, взамен многих месяцев упорных тренировок, разрешить задачи «Телостроительства». Но это очень обманчивое впечатление. На самом деле анаболики нарушают естественное развитие организма, снижают иммунитет, разрушают печень и почки. У принимающих анаболики снижается функциональный уровень ЦНС. Стимулируется рост мышц, анаболические препараты никоим образом не способствуют укреплению костей, связок, хрящей. Отсюда внезапные разрывы сухожилий, поражения суставов, другие серьёзные травмы.



Ситуация: Спортсмен, занимаясь в тренажёрном зале, решил быстрее подготовиться к соревнованиям и начал принимать «Анаболики». В течение 6 месяцев он принимал эти препараты.

Вопрос. Как называется универсальный орган, масса которого составляет 1,2-1,5 кг у взрослого человека, отсутствие которого несовместимо с жизнью. Находится он в правом подреберье и в норме не выступает за край реберной дуги, состоит из 2-х частей – левой и правой, разделенных между собой связкой, и имеет 4 доли: левую, правую, квадратную и хвостовую. Что это за орган, который в течение 6 месяцев подвергался воздействию «Анаболиков»?

Ответ: _____

Финансовая грамотность

В работе даются описания жизненных ситуаций и задания к ним.

1. Туристский поход (турпоход) (в литературе, в том числе специализированной, встречается слово туристический) — групповое или индивидуальное путешествие (его частный случай) по заранее определённой маршруту, осуществляемое с образовательными, оздоровительными, спортивными, исследовательскими или иными целями, главными отличительными чертами которого являются, вне зависимости от вида, активный способ передвижения,

ограниченные временные рамки (в большинстве случаев от нескольких до 15-20 дней), число и категория трудности преодоленных локальных препятствий.

2. Туристское снаряжение — предметы и материалы для передвижения и организации быта в походных условиях. От того, как экипирован турист, во многом зависит его комфорт, удобство, настроение, здоровье и, в конечном итоге, успех путешествия.



№	Наименование	Цена
1	Ботинки	4200р
2	Термос	450р
3	Складной нож	300р
4	Кастроля	200р
5	Фонарик	360р
6	Рюкзак	5950р
7	Бинокль	3400р
8	Складной стул	420р
9	Спальный мешок	2300р
10	Палатка	3900р
11	Горелка	1680р
12	Кружка	220р
13	Головной убор (от комаров)	340р
14	Ракия	3700р
15	Спички	140р

Ситуация: Арсений решил подготовиться к предстоящему походу. Для этого он пошёл в магазин и приобрёл недостающий товар из представленного списка, указанного в таблице. Арсений взял с собой 25000р.

Вопрос: Сколько денег осталось у Арсения, если он купил в магазине товары под № 6, №3, № 11, №14, №13

Решение: _____

Ответ: _____

Правильный ответ: 13030р. осталось у Арсения после покупки необходимых ему товаров.

КЛЮЧ для проверки ВМР по физической культуре,

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	Б	Б	Б	Г	В	А	Б	В	В	А
Вопрос	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	Г	А	Г	сила выносливость гибкость координация			сердце			

Модели ответов на вопросы кратким ответом:

15. 1. Пробежка (Д); 2. Неправильное ведение (А); 3. Пронос мяча (А); 4. Нарушение правил 3-х секунд (В); 5. Нарушение правил 24-х секунд (Ж); 6. Умышленная игра ногой (Б); 7. Спорный мяч (Е); 8. Мяч за пределами площадки или направления сбрасывания (Г).
16. Баскетбольная площадка. 2 боковые линии, 2 лицевые линии, 2 3-х очковые линии. 2 штрафные линии. 28х15

18. Раиса Сметанина (лыжные гонки); Николай Бажуков (лыжные тонки); Екатерина Паршукова (стрельба); Иван Голубков (паралимпиец, лыжные тонки)

19. *Аэробная выносливость* — способность длительное выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Аэробная система использует кислород для превращения углеводов в источник энергии. При длительных занятиях в этот процесс вовлекаются также жиры и, частично, белки, что делает аэробную тренировку почти идеальной для потери жира.

Скоростная выносливость — способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках.

Силовая выносливость — способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера. Силовая выносливость показывает насколько мышцы могут создавать повторные усилия и в течение какого времени поддерживать такую активность.

Скоростно-силовая выносливость — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

Гибкость — способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счёт эластичности мышц, сухожилий и связок. Хорошая гибкость снижает риск травмы во время выполнения упражнений.

Быстрота — способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление.

Динамическая мышечная сила — способность к максимально быстрому (взрывному) проявлению усилий с большим отягощением или собственным весом тела. При этом происходит кратковременный выброс энергии, не требующий кислорода, как такового. Рост мышечной силы часто сопровождается увеличением объёма и плотности мышц — «строительством» мышц. Помимо эстетического значения увеличение мускулы менее подвержены повреждениям и способствуют контролю веса, так как мышечная ткань требует калорий больше, чем жировая, даже во время отдыха.

Ловкость — способность выполнять координационно-сложные двигательные действия.

20. Свободный защитник, имеющий право замещать любого игрока на задней линии; среди прочих правил, регулирующих действия либеро, есть такие: он не может подавать, блокировать и совершать атакующий удар, если мяч находится выше сетки; его форма должна отличаться по цвету от формы других членов команды.

6.2. Внутренняя мониторинговая работа для 11-го класса

1. Пентаглон в программе древних Олимпийских игр включал соревнования по...

- а. кулачному бою,
- б. прыжкам в длину,
- в. бегу,
- г. стрельбе из лука,
- д. верховой езде,
- е. метанию копья,
- ж. борьбе,
- з. метанию диска.

2. В какой стране и в каком году состоялись первые зимние Олимпийские игры?

- а. Греция, 1924
- б. Швейцария, 1928г.
- в. Франция, 1924г.
- г. Франция, 1928г.

3. Центральная нервная система образована:

- а. нервами, отходящими от головного и спинного мозга
- б. головным и спинным мозгом
- в. головным, спинным мозгом и нервами, отходящими от него
- г. промежуточным средним, продолговатым мозгом

4. Кто изобрел игру баскетбол?

- а. Хольгер Нильсен
- б. Конрад Кох
- в. Джеймс Нейсмит
- г. Уильям Морган

5. Когда были изданы первые официальные правила баскетбола?

- а. в 1894г.
- б. в 1895г.
- в. в 1899г.
- г. в 1908г.

6. Какова продолжительность перерыва между таймами для юношеских команд в гандболе?

- а. 10 мин
- б. 25 мин
- в. 15 мин
- г. 20мин

7. Где и когда состоялся первый чемпионат мира по футболу?

- а. Лондон, 1908г.
- б. Париж, 1924г.
- в. Стокгольм, 1912г.
- г. Лос-Анджелес, 1932г.

8. В каком году в программу Олимпийских игр был включен волейбол?

- а. в 1960г.
- б. в 1956г.
- в. в 1964г.
- г. в 1968г.

9. Какое упражнение не входит в комплекс для развития силы и силовой выносливости?

- а. упражнение с гантелями
- б. сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- в. подтягивание в висе

- г. мост из положения лежа на спине
10. Какие фазы выделяются в технике прыжка в высоту?
- а. разбег, переход через планку, приземление
 б. отталкивание, переход через планку, снижение скорости, приземление
 в. отталкивание, переход через планку, приземление
 г. разбег, отталкивание, переход через планку, приземление
11. Кто из советских лыжников завоевал больше всех олимпийских наград разного достоинства?
- а. Любовь Козырева
 б. Николай Зимятов
 в. Раиса Сметанина
 г. Вячеслав Веденин

12. Какой вид плавания является самым давним?
- а. кроль на груди
 б. кроль на спине
 в. Баттерфляй
 г. Брасс

13. Какова цель утренней гимнастики?

- а. закаливание организма
 б. снижение переизбытка энергии
 в. ускорение полного пробуждения организма
 г. приятное времяпровождение

14. Какой вид торможения на коньках не применяется конькобежцами?

- а. торможение плутом
 б. торможение полуборотом
 в. торможение зубчиком конька
 г. упор в лед внутренним ребром конька выставленной вперед ноги

15. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначаются как...

16. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм.

Запишите графически комплекс утренней зарядки №1:

И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох.

И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад.

2 – выпрямиться в и.п.

И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую.

И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую.

И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.

И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.

17. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначаются как тренировочный....

18. Назови спортсменов, представленных на снимках





4.

19. Занятия физической культурой направлены на развитие физических качеств. Каких?

20. Дайте определение Волейболному термину «Блок».

Читательская грамотность

1. Прочитайте текст и вставьте на места пропусков слова (словосочетания) из приведенного списка.

- 1). Способность управлять своими движениями в пространстве и времени - (А).
- 2). Способность человека выполнять упражнения высокой интенсивности в течение заданного времени - (Б).
- 3). Под _____ (В) понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определённого времени.
- 4). Способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекающие в действие многие мышечные группы - _____ (Г).
- 5). _____ (Д) – это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации.
- 6). Сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро и легко овладевать новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение - _____ (Е).

Список слов и словосочетаний:

1. Силовая выносливость.
2. Общая выносливость.
3. Скоростная выносливость.
4. Специальная выносливость.
5. Ловкость.
6. Координация.

А	Б	В	Г	Д	Е

Правильные ответы:

А	Б	В	Г	Д	Е
6	3	1	2	4	5

Математическая грамотность

Внимательно читайте описание ситуации, учитывайтесь в условии, рассматривайте иллюстрации.

1. Основными компонентами массы тела являются мышечная, костная и жировая ткань. Здоровый, хорошо физически развитый человек мужского пола имеет жира примерно 1/20 от массы тела, а женщина – около 1/16. Избыточный вес (массу) тела имеют индивиды, у которых масса тела составляет 110–120% от должной. За ожирение признаётся масса тела больше 120% от должной. Это происходит главным образом за счёт накопления жировой ткани.

Как рассчитать индекс массы тела

$$I = \frac{m}{h^2}$$

(Индекс массы тела) (Вес в кг) (рост в метрах)

Вес в килограмм нужно разделить на рост (в метрах), а квадрат.

Индекс массы	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Перекормленный (Избыток массы тела)
18–24,9	Нормальный (Действительная масса тела)
25–29	Избыток массы тела (Безопасный)
30–35	Ожирение первой степени
35–40	Ожирение второй степени
40 и больше	Ожирение третьей степени (Безопасно)

Ситуация: Используя свои антропометрические данные, рассчитайте индекс массы своего тела.

Вопрос: Рассчитав индекс массы, соотнесите данные с рисунком. Что у вас получится?

Ответ: _____
Естественнонаучная грамотность

В работе даются описание некоторых проблемных ситуаций и задания к ним.

1. Анаболики – специальные синтетические производные мужских половых гормонов. Анаболики усиливают обмен веществ в мышцах, ускоряют усвоение белков, задерживают воду. В конечном итоге они стимулируют заметный рост мышечных волокон. Таким образом, появляется реальная возможность в короткие сроки, взамен многих месяцев упорных тренировок, разрешить задачи «Телостроительства». Но это очень обманчивое впечатление. На самом деле анаболики нарушают естественное развитие организма, снижают иммунитет, разрушают печень и почки. У принимающих анаболики снижается функциональный уровень ЦНС. Стимулируя рост мышц, анаболические препараты никоим образом не способствуют укреплению костей, связок, хрящей. Отсюда внезапные разрывы сухожилий, поражения суставов, другие серьёзные травмы.



Ситуация: Спортсмен, занимаясь в тренажёрном зале, решил быстрее подготовиться к соревнованиям и начал принимать «Анаболики». В течение 6 месяцев он принимал эти препараты.

Вопрос: Как называется универсальный орган, масса которого составляет 1,2-1,5 кг у взрослого человека, отсутствие которого несовместимо с жизнью. Находится он в правом подреберье и в норме не выступает за край реберной дуги, состоит из 2-х частей – левой и правой, разделенных между собой связкой, и имеет 4 доли: левую, правую, квадратную и хвостовую. Что это за орган, который в течение 6 месяцев подвергался воздействию «Анаболиков»?

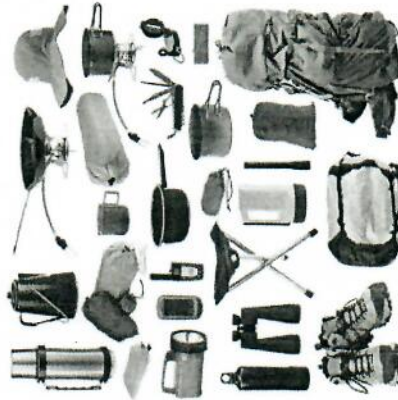
Ответ: _____

Финансовая грамотность

В работе даются описания жизненных ситуаций и задания к ним.

1. Туристский поход (турпоход) (в литературе, в том числе специализированной, встречается слово туристический) — групповое или индивидуальное путешествие (его частный случай) по заранее определённой маршруту, осуществляемое с образовательными, оздоровительными, спортивными, исследовательскими или иными целями, главными отличительными чертами которого являются, вне зависимости от вида, активный способ передвижения, ограниченные временные рамки (в большинстве случаев от нескольких до 15-20 дней), число и категория трудности преодоленных локальных препятствий.

2. Туристское снаряжение — предметы и материалы для передвижения и организации быта в походных условиях. От того, как экипирован турист, во многом зависит его комфорт, удобство, настроение, здоровье и, в конечном итоге, успех путешествия.



№	Наименование	Цена
1	Ботинки	4200р
2	Термос	450р
3	Складной нож	300р
4	Кастроля	200р
5	Фонарик	360р
6	Рюкзак	5950р
7	Бинокль	3400р
8	Складной стул	420р
9	Спальный мешок	2300р
10	Палатка	3900р

11	Горелка	1680р
12	Кружка	220р
13	Головной убор (от комаров)	340р
14	Ракия	3700р
15	Спички	140р

Ситуация: Арсений решил подготовиться к предстоящему походу. Для этого он пошёл в магазин и приобрёл недостающий товар из представленного списка, указанного в таблице. Арсений взял с собой 25000р.

Вопрос: Сколько денег осталось у Арсеня, если он купил в магазине товары под № 6, №3, № 11, №14, №13

Решение: _____

Ответ: _____

Правильный ответ: 13030р. осталось у Арсеня после покупки необходимых ему товаров.

КЛЮЧ для проверки ВМР по физической культуре,

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	Б,В,Е,Ж З	В	Б	В	А	А	Б	В	Г	Г
Вопрос	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	Г	А	В	А	ведение	процесс				

Модели ответов на вопросы кратким ответом:

16. Нарисовать графическое изображение упражнений

18. Василий Рочев (лыжные гонки); Аркадий Вятчанин (плавание); Владимир Никитин (бокс); Мария Иовлева (паралимпийские игры, лыжные гонки)

19. *Аэробная выносливость* — способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Аэробная система использует кислород для превращения углеводов в источник энергии. При длительных занятиях в этот процесс вовлекаются также жиры и, частично, белки, что делает аэробную тренировку почти идеальной для потери жира.

Скоростная выносливость — способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках.

Силовая выносливость — способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера. Силовая выносливость показывает насколько мышцы могут создавать повторные усилия и в течение какого времени поддерживать такую активность.

Скоростно-силовая выносливость — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

Гибкость — способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счёт эластичности мышц, сухожилий и связок. Хорошая гибкость снижает риск травмы во время выполнения упражнений.

Быстрота — способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление.

Динамическая мышечная сила — способность к максимально быстрому (взрывному) проявлению усилий с большим отягощением или собственным весом тела. При этом происходит кратковременный выброс энергии, не требующий кислорода, как такового. Рост мышечной силы часто сопровождается увеличением объёма и плотности мышц — «строительством» мышц. Помимо эстетического значения увеличение мышечной массы менее подвержены повреждениям и способствуют контролю веса, так как мышечная ткань требует калорий больше, чем жировая, даже во время отдыха.

Ловкость — способность выполнять координационно-сложные двигательные действия.

20. Прием защиты, с помощью которого претраждается путь мячу, идущему от соперника. Осуществляется выносом любой части тела выше верхнего края сетки, но высота контакта с мячом может быть любой. — групповой (коллективный): блок, выполняемый двумя или тремя игроками. — уступом: игрок четвертой зоны находится в метре от сетки и отвечает за оборону на всей сетке, помогая партнерам перекрывать атаку на всех направлениях.

7. Методические рекомендации по организации выполнения и оцениванию теоретических и практических учебных заданий

Теоретическое задание: «Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировки».

Содержание задания: составить комплекс из 7 упражнений на развитие грудных мышц, мышц ног, дельтовидной мышцы, мышц спины, бицепсы, трицепсы, мышцы живота).

Время на выполнение: занимает 5 - 7 мин.;

Критерии оценки: за правильное выполнение упражнения в соответствии с заданием.

Условия, при которых выставляются оценки: показаны упражнения на заявленные группы мышц.

Атлетический спорт подразумевает корректировку привычного образа жизни. Правильное питание, режим дня, отказ от вредных привычек, повышенная физическая активность - главные особенности атлетики. Соблюдая эти правила, атлетический спорт поможет вам скорректировать фигуру, избавиться от лишнего веса, укрепить иммунитет, общее физическое здоровье, развить силу и выносливость.

Атлетическая гимнастика не требует особых условий для занятий. Заниматься этим спортом можно как в тренажерном зале, так и в домашних условиях. Преимущество занятий в зале — это, в первую очередь, возможность использовать разнообразный гимнастический инвентарь, а также выполнять упражнения под присмотром спортивного инструктора, который будет контролировать правильную технику их выполнения. Кроме того, занятия с тренером помогут не расслабляться и соблюдать регулярность тренировок. Если в ритм жизни не вписывается силовой спорт в зале, можно прибегнуть к домашним тренировкам. Достаточно приобрести необходимый гимнастический инвентарь, к примеру, разборные гантели, и проводить тренировки дома.

Начальный курс упражнений для разных групп мышц

Грудь: 1. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, хват широкий, 6 подходов по 8-12 повторений.
2. Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье, 4 подхода по 10-12 раз в каждом.

Ноги: 1. Приседание со штангой на плечах, 6 подходов по 8-12 раз.

2. Упражнения для мышц голени, 6 серий по 20 раз. Выбор упражнения зависит от оборудования зала: на специальном станке для икроножных мышц; подъемы на носки со штангой на плечах или сидя со штангой на коленях, упражнения с помощью партнера.

Дельтовидные мышцы: 1. Жим штанги с груди, стоя, широкий хват, 6 подходов по 8-12 раз.

2. Подъем гантелей в стороны — вверх, сидя, 4 подхода по 8-12 раз.

Мышцы спины: 1. Тяга штанги к поясу, в наклоне, 6 серии по 8-12 раз.

2. Подтягивание на перекладине широким хватом, 4 серии по 10-14 раз.

Бицепс: сгибание рук со штангой средним хватом, стоя, 6 подходов по 8-12 раз.

Упражнения для трицепса: взяв штангу узким хватом сверху, выпрямляя руки над головой, затем опустить снаряд за голову, сгибая руки в локтях и сохраняя плечо в вертикальной позиции, 6 подходов по 8-12 раз.

Мышцы живота: 1. Подъем туловища (угол 30), лежа на наклонной скамье, стопы закреплены, 3 подхода «до отказа».

2. Подъем ног, лежа на наклонной скамье, 3 подхода «до отказа». К этому числу подходов надо добавить примерно в течение 2 недель — месяца, начав с двух в каждом упражнении, обеспечивают антидепрессивный эффект.

Оздоровительная физическая тренировка широко используется во всем мире с целью предупреждения заболеваний, оптимизации функционального состояния, увеличения продолжительности жизни и улучшения её качества.

Вопросы к заданию:

1. Что называется атлетической гимнастикой?
2. Что включает в себя атлетическая гимнастика?
3. Как влияет атлетическая гимнастика на организм человека?
4. Какие упражнения относятся к атлетической гимнастике?
5. Чему способствуют занятия атлетической гимнастикой?
6. Какие есть виды упражнений?
7. В каком возрасте можно заниматься атлетической гимнастикой?

Теоретическое задание дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.

Содержание задания: беседа и выполнение упражнений

Время на подготовку и выполнение: выполнение осуществляется в заключительной части урока.

Критерии оценки: за правильное выполнение упражнения в соответствии с заданием.
Условия, при которых выставляются оценки: выполнение практического задания.
 Дыхательная гимнастика Стрельниковой основана на усилении обмена воздуха в альвеолах лёгких – за счет быстрых коротких вдохов воздуха через нос при пассивном выдохе. Кроме того, при выполнении этого комплекса дыхательных упражнений задействуются пресс, ноги и руки, голова, тазовая область и плечи. И все же одна из главных задач этой гимнастики – восстановление нормального физиологического дыхания носом. Она улучшает процессы обмена веществ, восстанавливает центральную нервную систему, способствует дренажу бронхов, устраняет спазмические процессы в организме, улучшает кровоснабжение и лимфоотток, уменьшает воспалительные процессы, укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает тонус и сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, исправляет осанку и патологию грудной клетки.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой способна:

- оказывать помощь при нарушениях носового дыхания;
- способствовать рассасыванию воспалительных образований в легочной ткани;
- устранить застойные явления в легких, восстановить нормальное кровоснабжение в них;
- положительно повлиять на дренажную функцию легких;
- исправить различные деформации грудной клетки, позвоночника;
- значительно улучшить нервно-психическое состояние человека.

Беседа

Для выявления осведомленности школьников с важностью дыхательной гимнастики в целом и, в частности, дыхательной гимнастики Стрельниковой было составлено и приведено анкетирование из нескольких общих вопросов, подразумевающих односложный ответ.

Вопросы для актуализации знаний:

1. Считаете ли Вы, что дыхание важно для развития организма?
2. Знаете ли Вы про дыхательную гимнастику?
3. Знаете ли Вы про дыхательную гимнастику Стрельниковой?
4. Считаете ли Вы, что заниматься дыхательной гимнастикой это важно в том числе для лечения болезней?
5. Делали ли Вы сами дыхательную гимнастику хоть раз?
6. Занимаетесь ли Вы дыхательной гимнастикой на постоянной основе?

Упражнения по дыхательной гимнастике Стрельниковой

«Ладонки»

Это разминочное упражнение для начала тренировки. Встаньте прямо, раскройте ладони вперед, будто кому-то их показываете. Локти опущены, руки не отводите от тела. Сделайте шумный вдох носом, одновременно сильно сжмкая ладони в кулаки. На выдохе разомните руки, расслабьте пальцы. Через четыре вдоха-выдоха отдохните три секунды. Сделайте 24 повтора.

«Кошка»

Упражнение представляет собой полуприсед с вращением тела. Встаньте прямо, ступни на ширине плеч и не отрываясь от пола. Присядьте, одновременно поворачивая корпус и руки право, будто что-то ловите, а затем влево. Выдох должен быть естественным, колени полусогнуты, повороты делайте в районе талии.

«Обнять плечи»

Встаньте прямо, руки согните в локтях и поднимите на высоту плеч. Разведите руки в противоположные стороны, как бы обнимая себя за плечи. При каждом обхвате резко вдыхайте и выдыхайте воздух носом. Руки должны идти параллельно друг другу, не важно, какая из них окажется наверху. Когда вы освоите упражнение, можно усложнить его: слегка запрокинуть голову при скрещивании рук.

«Большой маятник»

Это упражнение объединяет «Нанос» и «Обнять плечи». Стойте прямо, ноги на расстоянии чуть уже плеч. Наклонитесь вперед, вытяните руки к полу и сделайте вдох. Не останавливаясь разогните корпус и отклонитесь назад, обхватив плечи руками. Вдох «от пола», выдох «от потолка». Не задерживайте дыхание и не пытайтесь его ускорить.

Практическое задание бег на 30 метров.

Текст задания: выполнить практическое задание

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка занимает 10 мин.;

Выполнение осуществляется в течение учебного занятия;

Критерии оценки

Условия, при которых выставляются оценки: выполнение практического задания;

№	Практическое задание	Юноши 10 класса		Девушки 10 класса			
		«5»	«4»	«3»	«4»	«3»	
1	Бег на 30 метров	4,7	5,4	5,8	5,2	5,7	6,2
		Юноши 11 класса		Девушки 11 класса			
		4,4	5,0	5,3	4,7	5,1	5,7

Место проведения – выполнение бега осуществляется на открытых беговых дорожках стадиона или в ином другом приспособленном месте, при условии, что участок для бега условно ровный и все участники забега должны быть в видимой зоне проверяющего.

Количество участников: одновременно могут стартовать 2 – 4 человека.

Исходное положение: по команде «на старт», ученики подходят к линии старта и готовятся к забегу с высокого старта. При высоком старте сильная нога выставлена вперед, носок расположен близко к линии старта. Другая нога находится от линии на расстоянии двух ступней, при этом ступни обеих ног должны быть параллельны или слегка повернуты внутрь. Расстояние между ними не должно быть больше, чем ширина стопы. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю часть стопы той ноги, что впереди, другая ступня упирается носком в землю. Обе ноги слегка согнуты в коленях, корпус наклонён вперед (голова и плечи слегка опущены вниз), руки согнуты в локтях, причём рука, противоположная впереди стоящей ноге, вынесена вперед, а другая заведена за корпус. Необходимо сохранять максимальное расслабление задействованных мышц, принимая исходное положение. По команде «Марш!» бег начинается с широкого и быстрого взмаха рук с одновременным сильным отталкиванием обеими ногами.

Порядок сдачи норматива: на первых после выхода со старта 2-4 беговых шага особую роль играют скорость и сила отталкивания, а вот на следующих, когда начинается бег по дистанции, – уже темп. Доли секунд становятся решающими в беге на 30 м. Следовательно, стартовая реакция и рывок – вот что определяет результат.

Условия безопасности: вся дистанция слачи норматива должна быть, без травмоопасных препятствия в виде выбоин, препятствий и прочего, а также без подъемов и спусков. Все участники забега должны быть в поле зрения учителя. Забег учащимися выполняется после инструктажа учителем и общей разминки перед стартом. Форма, в которой осуществляется забег спортивная, обувь с надежной фиксации ступни.

Практическое задание челночный бег 3x10 м.

Текст задания: выполнить практическое задание

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка занимает 10 мин.;

Выполнение осуществляется в течение учебного занятия;

Критерии оценки

Условия, при которых выставляются оценки: выполнение практического задания;

№	Практическое задание	Юноши 10 класса			Девушки 10 класса		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10м.	7,3	8,0	8,2	8,2	9,0	9,3
		Юноши 11 класса	7,0	7,7	8,0	8,0	8,8

Место проведения – Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

Количество участников: одновременно могут стартовать 2 человека.

Исходное положение: По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на шаг назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка стибая обе ноги, учащийся наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Учитель останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Условия безопасности: вся дистанция слачи норматива должна быть, без травмоопасных препятствия в виде выбоин, препятствий и прочего, а также без подъемов и спусков. Все участники забега должны быть в поле зрения учителя. Забег учащимися выполняется после инструктажа учителем и общей разминки перед стартом. Форма, в которой осуществляется забег спортивная, обувь с надежной фиксации ступни.

Практическое задание прыжки со скакалкой.

Текст задания: выполнить практическое задание

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка занимает 10 мин.;

Выполнение осуществляется в течение учебного занятия;

Критерии оценки

Условия, при которых выставляются оценки: выполнение практического задания;

№	Практическое задание	Юноши 10 класса			Девушки 10 класса		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

1	Прыжки со скакалкой за 1 минуту	136	126	106	146	136	108

Место проведения: упражнения нужно проводить на открытом воздухе и проветренных помещениях.

Количество участников: одновременно могут прыгать несколько человек.

Исходное положение: Скакалку закинуть за спину. взгляд направить перед собой, слегка согнуть руки в локтях. Кисти отвести на 15-20 см. от бедер. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги пятки не должны касаться пола (есть усложнённый вариант прыжков с акцентом на пятку — «боксерская походка»), но это упражнение для продвинутых прыгунов). Высоко подпрыгивать тоже не стоит. Отырва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки. Встать прямо.

Порядок слачи норматива: Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение определенного времени. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С междускоком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых ученик перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Начинают прыжки по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!».

Условия безопасности: прыгать лучше на амортизирующем покрытии. Например, гимнастический мат, пол с деревянным, поролоновым или пенопластовым покрытием, грунтовая дорожка или теннисный корт. Вариантов много, тут важно помнить, что поверхность не должна быть жёсткой, как бетон.

К занятиям со скакалкой лучше приготовить спортивную обувь на амортизирующей подошве: кеды или кроссовки.

Практическое задание прыжок в высоту способом «теремкивание».

Текст задания: выполнить практическое задание

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка занимает 10 мин.;

Выполнение осуществляется в течение учебного занятия;

Критерии оценки

Условия, при которых выставляются оценки: выполнение практического задания;

№	Практическое задание	Юноши 10 класса			Девушки 10 класса		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в высоту способом «теремкивание».	1.35	1.30	1.15	1.15	1.05	95
		Юноши 11 класса	1.40	1.30	1.20	1.15	1.05

Место проведения – прыжки в высоту должны проходить в специально оборудованном секторе спортивной площадки на свежем воздухе или закрытом зале.

Количество участников: прыжки выполняются по одному человеку.

Исходное положение: Разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке на 30-45°. Отталкивание производится дальше от планки ног на расстоянии 60-80 см от проекции планки. Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть руку в сторону, касаясь кистью планки, - это и будет искомым место отталкивания.

Толчковая нога, дальняя от планки, ставится на место отталкивания почти прямая. Мах выносятся прямой ногой, которая в высшей точке может слегка согнуться в колене. Туловище держится вертикально, руки, слегка согнутые в локтях суставах, активно выполняют мах вверх-вперед до уровня головы. Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая нога, слегка согнутая в колене. Маховая нога опускается за планку, толчковая нога переносится через нее. В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и туловище от планки. Приемление осуществляется на маховую ногу боком, к планке.

Условия безопасности: Для проведения учебных мероприятий по легкой атлетике необходимы маты для прыжков в высоту, которые представляют собой специальную параллельную конструкцию из пенополиуретана, поставленного в чехлах из импортного ПВХ. Использование зон приземления обеспечивает безопасное приземление спортсмена при выполнении прыжка в высоту.

Практическое задание бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя (см).

Текст задания: выполнить практическое задание

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка занимает 10 мин.;

Выполнение осуществляется в течение учебного занятия.;

Критерии оценки

Условия, при которых выставляются оценки: выполнение практического задания.;

№	Практическое задание	Юноши 10 класса			Девушки 10 класса		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя (см).	795	600	480	580	470	405
		810	630	520	600	500	450

Место проведения – такие упражнения выполняются на открытых стадионах под пристальным присмотром педагогов в целях безопасности всех учеников.

Количество участников: упражнение выполняется по 1 человеку.

Исходное положение: И.п. сед на гимнастический мат к линии старта, ноги за пределами стартовой линии вытянуть вперед, мяч в руках. Замах рук с мячом назад, над головой, бросок мяча вперед вверх.

Условия безопасности: дополнительно не стоит забывать и о некоторых нормах личной безопасности. В этом случае площадь для метания должна быть освобождена для сторонних. Дальность свободного пространства напрямую зависит от выполняемого упражнения и тяжести мяча для метания. Обычно достаточно от 5 до 20 метров. Выполнять упражнение следует под контролем школьного педагога по его команде. Оценивается по пятибалльной шкале. Зачетными считаются оценки «удовлетворительно», «хорошо», «отлично». Нормативы составлены отдельно для парней и девушек, возрастают с взрослением учеников.

Практическое задание акробатическая комбинация.

Девушки и юноши

Упражнения на всех видах испытаний носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

Если ученик не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

В акробатическое упражнение включены элементы (соединения), которые участники могут выполнять более сложными, указанными в программе. В этом случае оценка за трудность повышается.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз.

Учитель оценивает качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможные окончательные оценки: на акробатике – 15,0 баллов.

Для выполнения упражнений на всех видах испытаний участникам предоставляется только одна попытка.

Регламент испытания

1. Участники

1.1. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.2. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

1.3 Использование украшений не допускается.

1.4. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки ученика.

2. Порядок выступлений

2.1. Для проведения испытаний ученик распределяется по сменам в соответствии с личным стартовым номером.

2.2. Прежде чем ученик начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.3. Продолжительность выполнения акробатического упражнения не должна превышать 1 минуты 20 секунд. При выполнении упражнения от 1 минуты 20 секунд до 1 минуты 30 секунд делается сбавка 0,5 балла. Если упражнение выполняется более 1 минуты 30 сек, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

2.4. Упражнения на всех видах испытаний должны иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,3 балла.

2.5. Оценка действий ученика начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке или перед гимнастическим снарядом и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности ученика к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

2.6. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и незначительная помощь называется сбавкой 1,0 балл.

Повторное выступление

3.1. Ученик не может выступить повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, замыление помещения и т.п., создающих травмоопасную ситуацию.

3.2. В случае возникновения указанных выше ситуаций, ученик должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Если выступление было прервано по вине ученика, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Разминка

4.1. Перед началом спортивных выступлений всем учащимся предоставляется общая разминка на акробатической дорожке и выбранном дополнительном гимнастическом снаряде из расчёта не более 40 секунд на одного ученика.

ДЕВУШКИ

	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка.	
1.	Дугами вперёд руки в стороны и шагом вперёд равновесие на правой (левой) («ласточка»), держать – кувырок вперёд.....	1,0 балла
2.	Встать и шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног («козлик»).....	0,5
3.	Шаг вперёд и прыжок со сменой прямых ног («ножницы»).....	0,5
4.	Шаг вперёд и вторым шагом одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд.....	1,0
5.	Шаг вперёд и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180°.....	0,5
6.	Махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево («колеса») в стойку ноги врозь.....	0,5 + 0,5
7.	Поворот направо (налево) плечом назад в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться.....	1,0
8.	Наклоном назад мост, держать.....	1,0
9.	Лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, обозначив наклон вперёд, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать.....	1,0
10.	Перекач вперёд в группировке в упор присев.....	0,5
11.	Кувырок вперёд и кувырок вперёд прыжком.....	0,5 + 0,5
12.	Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.....	1,0

ЮНОШИ

	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка.	
1.	Шагом правой (левой) вперёд, равновесие («ласточка») на левой (правой), держать.....	1,0 балл
2.	Выпрямиться в стойку руки вверх и махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь.....	1,0 + 1,0
3.	Приставляя ногу, повернуться в сторону движения и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках, обозначить – перекач назад в упор лёжа прогнувшись.....	1,0
4.	Сед на пятках с наклоном вперёд и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать.....	1,0
5.	Опустить силой в упор лёжа и повернуться направо кругом в упор лёжа сзади.....	0,5
6.	Сед с наклоном вперёд и кувырок назад в упор стоя согнувшись.....	1,0
7.	Выпрямиться и махом одной, толчком другой через стойку на руках кувырок вперёд в упор присев.....	1,0
8.	Кувырок вперёд прыжком.....	0,5
9.	Прыжок вверх ноги врозь и кувырок вперёд прыжком.....	1,0
10.	Прыжок вверх с поворотом на 360°.....	1,0

Круговая тренировка

Организация «круговой тренировки» на уроках физической культуры

В условиях урока физической культуры культуры круговая форма занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому количеству учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

Время, планируемое на уроке для проведения «круговой тренировки», определяется из расчёта всего общего времени, выделенного планом урока для проведения ОФП и СФП, исходя из задач урока и колеблется от 10 до 15 мин.

«Круговая тренировка» в зависимости от количества станций укладывается в этот лимит времени при большой моторной плотности, что особенно важно на уроках физкультуры. *Круговую тренировку желательно планировать в конце основной части урока.*

Применение «круговой тренировки» в основной части урока связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большем объеме и оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть урока, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью. В них достаточно силовых и скоростно-силовых упражнений.

В заключительной части урока комплексы «круговой тренировки» планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на уроке недостаточна. Цель таких комплексов – совершенствование, закрепление и повторение пройденного материала основной части урока.

«Круговая тренировка» хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм, кроссовой подготовке и особенно гимнастике. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития гибкости.

Гибкость – это способность выполнять упражнения с наибольшей амплитудой. При сдаче тестов по физической подготовке наибольшая трудность возникает именно с тестом на гибкость, если девочки и девушки до 70% успешно сдают этот тест, то мальчики и юноши лишь 40–50%.

Упражнения на гибкость укрепляют суставы и связки, повышают эластичность мышц, что является важным фактором предупреждения травм. Для воспитания гибкости применяются упражнения с увеличением амплитуды. Упражнения на гибкость могут быть активные и пассивные, т. е. выполняемые самостоятельно или с помощью партнера, отягощения. Активные тоже можно разделить на упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи), без отягощений.

Примерные упражнения на станциях «круговой тренировки» по развитию гибкости:

- И.п.: лежа на спине. Выполнение: подтянуть прямые ноги, коснуться пола за головой.
- И.п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.
- И.п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с подтягиванием партнера на спину и потягиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться.
- И.п.: лежа на спине, стибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
- И.п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на пояснице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.
- И.п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

Практическое задание по разделу «Спортивные игры»

Текст задания: выполнить практическое задание в соответствии с требованиями для выполнения.

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка к выполнению задания занимает 10 мин.;

Выполнение задания осуществляется в течение учебного занятия;

Критерии оценки

Условия, при которых выставляются оценки: выполнение практического задания в соответствии с требованиями

№	Практическое задание	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Штрафные броски	6	5	4	5	4	3
2	Броски мяча после двух шагов	8	6	4	7	6	4
3	Броски мяча со средних и дальних дистанций	8	7	6	7	6	5
4	Тактические действия при защите и нападении						
5	Нападающий удар (волейбол)						
6	Приём мяча двумя руками снизу над собой и передача сверху партнеру.	10	8	6	10	8	6
7	Верхняя прямая подача	3	2	1	3	2	1
8	Приём мяча двумя руками снизу над собой и передача сверху партнеру	20	18	15	20	18	15
9	Закрепление правил игры в условиях игровой деятельности						
10	Технические и тактические действия в условиях учебной деятельности (футбол)						

8. Приложение.**Нормативы ГТО**

и техническое описание оцениваемых элементов баскетбола и волейбола

VI СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(юноши и девушки 10 - 11 классов, 16 - 17 лет) *

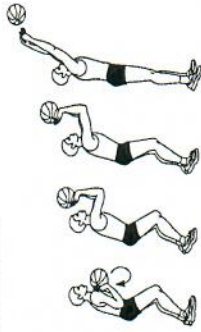
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
1.	Обязательные испытания (тесты)						
	Бег на 60 м (сек.)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
2.	или бег на 100 м (сек.)	14,8	14,1	13,9	17,6	16,9	15,8
	Бег на 2000 м (мин.сек)	-	-	-	12,25	11,10	9,45
	или на 3000 м (мин.сек)	15,20	14,10	12,20	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19,25	17,35	16,05
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27,00	25,00	23,00	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	12	15	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	10	14	20
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	14	19	34	-	-	-
	или сгибание и	25	32	43	8	12	17

разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)									
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16			
Испытания (тесты) по выбору									
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188			
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз I)	35	41	51	32	37	45			
6. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-			
весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22			
Плавание на 50 м (мин.сек)	1.20	1.05	0.49	1.45	1.18	1.00			
Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25			
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного"	18	25	30	18	25	30			

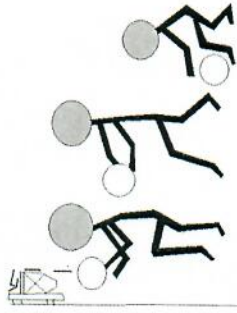
оружия"									
Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30			26-30
Туристический поход с проверкой туристических навыков про-тяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7			7
Кол-во физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6			6
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6			6
* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно.									
** Проводится при наличии условий для организации тестирования.									
С учетом материально-технической базы НОУ гимназия «Школа бизнеса», учащиеся выполняют следующие упражнения комплекса:									
1) Бег 60м. и 100м.(сек)									
2) Бег на 2 км (мин.сек)-девушки и бег на 3 км (мин.сек)-юноши, кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин.с)-девушки, кросс на 5 км (бег по пресеченной местности (мин.с)-юноши.									
3) Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) – юноши, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)-девушки.									
4) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).									
5) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).									
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)									
6) Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) – юноши,									
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – девушки.									

Баскетбол

1. Штрафные броски. Существует несколько распространенных способов выполнения штрафных бросков: двумя руками снизу, двумя от груди, одной от плеча (самый распространенный способ) и другие. Сочетание сгибания ног и маха руками позволяет легко регулировать бросок, чтобы мяч при штрафном всегда пролетал одно и то же расстояние. Перед броском игроку необходимо расслабиться: опустить руки и глубоко вдохнуть, готовясь к следующему броску. Внимательно посмотреть на цель. Бросок нужно сделать спокойно, не спеша, затрачивая на него около трех секунд. Лучшей стойкой считается такая, при которой ноги слегка согнуты в коленях, а ступни расположены на ширине плеч. Туловище и руки при броске должны тянуться к корзине. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев. Мяч выпускается из рук в момент, когда он достигает уровня глаз игрока. Другие способы штрафных бросков: от груди, от головы и броски одной рукой — по технике выполнения мало чем отличаются от обычных бросков.



2. Броски мяча после двух шагов. Бросок мяча с двух шагов выполняется после ведения или после ловли на бегу. И в том, и в другом случае после ловли мяча игрок делает два шага вперед и бросает мяч (в баскетболе это называется: используется двухшажная техника плес бросок). При броске правой рукой в момент ловли мяча баскетболист делает растянутый шаг правой ногой, затем укороченный (стопорящий) левой ногой с одновременным подтягиванием мяча к груди. Второй шаг левой ногой заканчивается сильным отталкиванием и прыжком вверх с выносом правой руки с мячом, поддерживаемой левой, в самую высокую точку. Отсюда мяч мягким движением пальцев кисти правой руки, придав ему обратное вращение, посылается в верхний правый угол квадрата на шите. Отскочив от шита, мяч должен попасть в кольцо.



3. Броски мяча со средних и дальних дистанций. Для броска мяча со средних и дальних дистанций выбирается один из наиболее эффективных способов /в настоящее время это бросок одной рукой сверху. Дистанция устанавливается индивидуально. Основное внимание должно быть уделено правильному исходному положению и согласованной работе рук и ног. Затем обращается внимание на заключительное движение кисти. Чтобы создать наиболее благоприятное условие для точного броска, исходное положение должно способствовать свободному, без напряжения выполнению необходимых движений. Индивидуальное исходное положение ученика должно отвечать следующим требованиям: угол в точке прицеливания, образованный линией зрения и проекцией траектории полета мяча, должен быть минимальным; для оптимального исходного положения необходимо стремиться к совмещению

указанных линий. Уточняя движения броска, основное внимание следует уделять постоянству амплитуды движений кисти. Надо стремиться, чтобы движение выполнялось с полной амплитудой, при полном разгибании руки в локтевом суставе. Все неточности, связанные с недолетом или перелетом мяча, необходимо регулировать при правильной работе руки, работой ног — энергичным коротким толчковым движением за счет разгибания ног в коленях. Правильное освоение движений позволяет уточнить работу кисти: если рука работает по полной амплитуде, то кисть будет осуществлять естественное закрывающееся движение, необходимое при броске. В настоящее время для бросков со средних дистанций наиболее широко применяется бросок в прыжке. В первые упражнения выполняются в виде имитации броска, вернее передачи в прыжке с траекторией, свойственной броску. Основное внимание должно быть обращено на своевременный вынос мяча в исходное положение, а затем на отталкивание для прыжка. Отталкивание должно быть кратковременным, а бросок выполняться в наиболее высокой точке прыжка.

4. Тактические действия при защите и нападении.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от шита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контрольные игры.

1. Игры внутри класса.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Разбор проведенных игр.

Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под шита. За каждое непопадание участнику начисляют 5 сек. Если участник нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необегание фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды.

Оборудование

Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

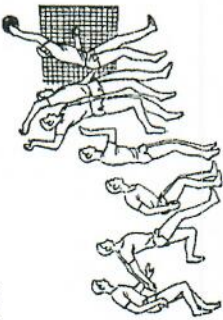
Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Шесть фишек-ориентиров, три баскетбольных мяча. Расстояние между фишками-ориентирами по 3 м.

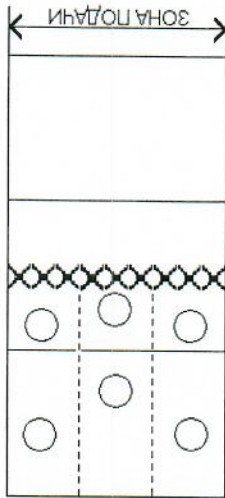
Волейбол

1. Нападающий удар. Нападающий удар состоит из разбега, прыжка и удара. Разбег обычно состоит из трех шагов: *первый* — небольшой и замедленный, *второй* — корректирует направление движения игрока; *третий*, всегда быстрый и широкий, выполняющий скачком. В нем обязательно присутствуют не только фаза полета тела, но и стопорящее движение с припадением одной ноги к другой. В этом шаге руки и туловище подаются назад, а ноги ставятся на опору с пятки. Прыжок выполняется с двух ног, при этом игрок одновременно разгибает ноги и туловище в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах и производит маховое движение вперед-вверх, затем бьющая рука отводится назад для замаха на удар. Удар по мячу выполняется кистью выпрямленной руки высоко и обязательно вперед

ка, но до этого туловище должно прогнуться назад, особенно сильно в грудной части, и принять положение нагнутого лука.



2. Верхняя прямая подача. Три мяча находятся на линии подачи. Испытуемый, выполняящий подачу, находится за линией подачи. Подопытному дается возможность выполнить три подачи: первая подача - низкая в любую из зон 2, 3, 4, две верхние подачи - в любую из зон 5, 6, 1. В случае, если испытуемый подбросил мяч, но удар по мячу не проиграл, то подача считается совершенной. Дополнительные попытки не предоставляются. Каждая подача оценивается. В зачет идет сумма очков всех трех подач.



Оценка исполнения.

При выполнении подач за попадание в любую из указанных зон начисляется 3 очка, за попадание мяча в обруч или касание его дается премиальное 1 очко. За непопадание в площадку, подачу в сетку или аут снимается 1 очко.

Оборудование.

Упражнение выполняется на площадке с волейбольной разметкой. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

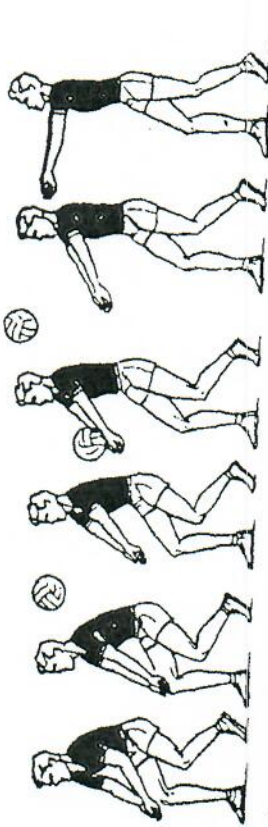
3. Приём мяча двумя руками снизу над собой и передача сверху партнеру.

Приём мяча снизу может осуществляться тогда, когда он летит настолько низко, что верхней передачей его не получится принять.

Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом: Обучающийся перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперед для торможения. Вес тела переносится вперед, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу.

Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперед-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

Такой точности передачи, как при верхней передаче мяча, добиться сложно, но дальность его полёта выше.



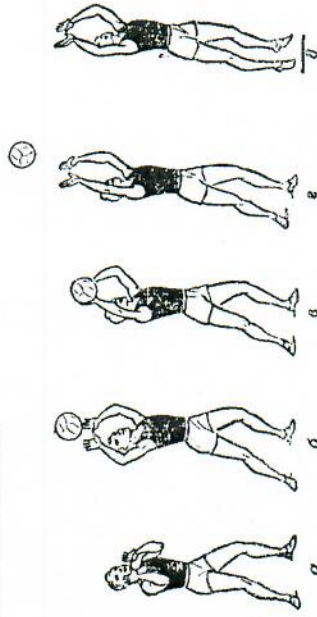
Данный приём является основным приёмом в волейболе, который позволяет наиболее точно направить мяч товарищу по команде.

Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях:

Исходная позиция — стоя ровно, на при согнутых ногах, с выпященными вперед и вверх руками, согнутыми в локтях.

Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу. Подача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица.

Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.



Футбол

Технические и тактические действия в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство.

1. Правила безопасности при занятиях футболом и санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. Правила поведения учащихся на занятиях по футболу. Выбор места для самостоятельных занятий футболом. Гигиенические требования к спортивной форме, месту занятий, спортивному инвентарю и оборудованию. Профилактика травматизма при игре в футбол Действия учителя в обеспечении безопасности на занятии

2. Основы правил соревнований Разметка футбольной площадки. Функции судей. Результаты игры. Нарушение правил футболистами. Результаты игры: победитель, проигравший, встреча, сыгранная ничью. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Состав и размещение команды. Игровое время, задержки и перерывы. Смена сторон игрового поля. Структура игры: жеребьевка, расстановка игроков на поле, разминка.

3. Техническая подготовка 10 - 11 классы.

Техника передвижения. Перемещение в стойке: боком, лицом и спиной вперед, бег с изменением скорости и направления. Удары по мячу ногой и головой

без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановка мяча. Приземление летящего мяча. Остановка мяча грудью. Остановка мяча с сопротивлением. Отбор мяча. Отбор мяча у соперника полкатом. Ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения. Ведение мяча в среднем темпе бега по прямой линии и по дуге. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра вратаря.

Тактические действия в нападении и в защите после выполнения углового удара. Тактико-тактические действия при организации защиты при контратаке соперника. Обработка тактических игровых комбинаций. Индивидуальные действия игрока в нападении и защите. Действия против игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные тактические действия. Учебная игра в футбол и мини-футбол.

4. Физическая подготовка Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом. Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие: - координационных способностей; - быстроты, ловкости и гибкости; - точности движений и передач мяча; - точности ударов по воротам; - игровой выносливости.

5. Подводящие игры. Подводящие игры на закрепление навыков дриблинга, контроля мяча, разворотов с мячом с изменением направления движения, ударов и передач мяча, оставок мяча на месте и в движении.

6. Учебная игра. Игра в футбол по упрощенным правилам 2x2, 3x3, 4x4. Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Совершенствование изученных приемов, ознакомление с правилами игры.

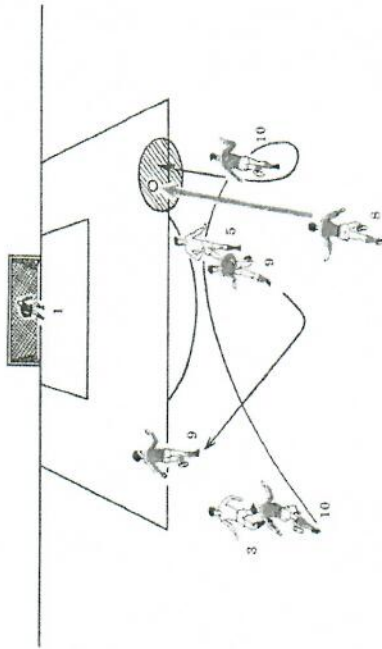


Рис. 35

Нормы оценивания

Оценка «5» Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени

Оценка «4» Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

Оценка «3» Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

Оценка «2» Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовлен-

ности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

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

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

9. Заключение

Данный сборник дидактического материала был успешно апробирован в 10-11-х классах Негосударственного (частного) общеобразовательного учреждения (НОУ) гимназии «Школа бизнес» в течение 2022-2023 учебного года.

Материалы сборника неоднократно обсуждались на заседаниях методического объединения учителей физической культуры, по результатам обсуждений в содержание сборника вносились коррективы.

В процессе апробации в значительной степени подтвердились наши предварительные предположения о том, что такой сборник помогает учителям в достижении образовательных результатов по всему спектру целей, задаваемых федеральным образовательным стандартом среднего общего образования и федеральной основной общеобразовательной программой среднего общего образования, а также в подготовке обучающихся к участию во Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре и другим олимпиадах из Перечня Министерства Просвещения РФ.

10. Список информационных источников

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 23.11.2022 г. № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 271 с.
5. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году. Под ред. Н.Н. Чеснокова; науч. ред. Э.М. Никитин. - М.: АПКИПРО, 2006. - 104 с.
6. Габриелян К.Г. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 122 с. - (В помощь студенту).
7. Гимнастика: Учебник для студентов вузов / М.Л. Журавин, О.В. Заградская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 5-е изд., стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 448 с. - (Высшее профессиональное образование).
8. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов вузов. - 4-е изд., испр. - М.: Изд. центр «Академия», 2007. - 312 с. - (Высшее профессиональное образование).
9. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 3-е изд., стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 400 с. - (Высшее профессиональное образование).
10. В помощь преподавателю физкультуры 2 том.-сост. Н.С. Никольский, Ю.Н. Никольская. - Красноярск: Учитель, 2011г.
11. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Авт.-сост. П.А. Кисилев, С.Б. Киселева. - М.: Глобус, 2010. - 344 с. - (Качество обучения).
12. Физическая культура. 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время / Авт.-сост. С.Л. Садыхова, Е.И. Лебедева. - Волгоград: Учитель, 2008. - 92 с.
13. Физическое воспитание в школе. Авт.-сост. Е.Л. Гордьяш, И.В. Жигульская, Г.А. Ильина и др. - Волгоград: Учитель, 2008. - 380 с.
14. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов. - 6-е изд., стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование).
15. Подвижные игры: Учебное пособие по специальности «Физическая культура»/ Авт.- сост. В.М. Баршай, В.Н. Курысь, В.Ф. Стрельченко. - М.: 1000 бестселлеров, 2018. - 352 с.