

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Логовская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»

Руководитель МО учителей

физической культуры
и ОБЖ.
И.П. Колосова

«Согласовано»

Методист по УР

О.П. Бабина /Бабина О.П./

«Утверждено»

Директор школы

Т.И. Колосова /Колосова Т.И./

Протокол № 1
от «19» августа 2021 г.

« 1 » сентября 2021 г.

Приказ №
от « 1 » сентября 2021 г.

Рабочая программа

по физической культуре
название

для 11 класса (ов)

Учителя физической культуры Васильев квалификационной категории
предмет уровень квалификации

Одогошевой Наталья Евгеньевна

Фамилия Имя Отчество

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального
компонента государственного образовательного стандарта

среднего общего образования.
(Автор(ы) В.В. Мух, А.А. Здобнев)

2021/2022 учебный год

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Логовская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»

Руководитель МО учителей

физической культуры
и ОБЖ

А.О. /Фомин А.С.

«Согласовано»

Методист по УР

О.П.

/Бабина О.П./

«Утверждено»

Директор школы

Т.И.

/Колосова Т.И./

Протокол № 1

от «29» августа 2021 г.

«01» сентября 2021 г.

Приказ № 436

от «01» сентября 2021 г.

Программно-методический материал

учебного курса по физической культуре

«Программно-методический материал»

для 11 класса (параллели)

Учителя физической культуры высшей квалификационной категории
первой
предмет физической культуры уровень квалификации

Одессовой Натальи Евгеньевны

Фамилия Имя Отчество

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального
компонента государственного образовательного стандарта

(Автор(ы) среднего общего образования.)

2021/2022 учебный год

Пояснительная записка

Контрольно – измерительные материалы предназначены для проведения процедуры промежуточной аттестации учащихся 11 класса по учебному предмету **«Физическая культура»**.

Контрольно-измерительные материалы составлены на основе Федерального государственного общеобразовательного стандарта среднего общего образования, в соответствии с действующей рабочей программой по учебному предмету **«Физическая культура»**.

Цель промежуточной аттестации - оценить общеобразовательную подготовку учащихся по физической культуре за курс 11 класса.

Итоговая работа состоит из двух частей: теоретической и практической части.

Форма проведения промежуточной аттестации – итоговый тест (теория) и тесты-упражнения (практика).

Итоговая работа по физической культуре за курс 11 класса в форме теста соответствует содержанию учебника В.И.Лях, А.А.Зданевич по физической культуре за курс 11 класса.

В ходе выполнения контрольной работы по физической культуре ученик должен продемонстрировать уровень сформированности личностных, предметных и метапредметных результатов.

Личностные результаты

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению;
- сформированность ответственного отношения к учению, уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.

Познавательные УУД

- поиск и выделение необходимой информации;
- выбор эффективных способов решения учебной задачи.

Коммуникативные УУД

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.

Предметные результаты

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

КОДИФИКАТОР
Контрольно - измерительных материалов для проведения
промежуточной аттестации по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ в 11 классе

Код раз-дела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1.		Здоровый образ жизни и оказание первой помощи
	1.1	Понятие о здоровом образе жизни.
	1.2	Способы самоконтроля.
	1.3	Двигательный режим и рациональное питание.
	1.4	Режим дня и его значение.
	1.5	Понятие о закаливании.
	1.6	Основные средства и методы закаливания.
	1.7	Что такое осанка и причины её нарушения.
	1.8	Первая помощь.
2.		Олимпийские знания.
	2.1	История возникновения Олимпийских игр древности.
	2.2	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
	2.3	Символика Олимпийских игр.
	2.4	Ритуал Олимпийских игр древности.
	2.5	История Олимпийских игр современности.
	2.6	Олимпийское движение в России.
3.		Правила техники безопасности.
	3.1	Правила поведения в спортивном зале.
	3.2	Причины травматизма на уроках физической культуры.
	3.3	Техника безопасности при поточном способе выполнения
	3.4	Правила выполнения упражнений.
4.		Общие знания по теории и методике физической культуры.
	4.1	Понятие физическая культура.
	4.2	Условия формирования двигательного действия.
	4.3	Общая характеристика физических качеств.
	4.4	Физическое воспитание.
	4.5	Краткая характеристика видов спорта изучаемых школьной программой.
	4.6	Терминология.
	4.7	Физическое развитие.
	4.8	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

СПЕЦИФИКАЦИЯ
контрольных измерительных материалов для проведения
промежуточной аттестации по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ в 11 классе

Предмет: Физическая культура

Учебник: Физическая культура: 11 класс: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Вид контроля: Промежуточный

Назначение работы: Оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической подготовке учащихся 11 класса общеобразовательной организации за год.

Ссылка на тест:

<https://onlinetestpad.com/ru/test/427512-fizicheskaya-kultura-10-11-klass-provernochnyj-test-1>