

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образования администрации города Оренбурга**

**МОАУ "СОШ № 16"**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Кузьмина Е.Н.  
Протокол № 1  
от «30» 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
ЗД по УВР

\_\_\_\_\_  
Миннигазимова Г.К.  
Протокол № 1  
от «30» 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_  
Долгополова О.В.  
Приказ № 1-10/351  
от «30» 08 2022 г.

**Рабочая программа по физической культуре  
10-11 класс  
на 2022 -2024 гг.**

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Планируемые личностные результаты освоения ООП

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

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

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

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

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

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

–интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

–готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

–приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

–готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

–нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

–принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

–способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

–формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

–развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

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

–мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

–готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

–экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

–эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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

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

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

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

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

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

#### Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

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

##### Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

##### Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в

информационных источниках;

–использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

–находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

–выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

–выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

–менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

–осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

–при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

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

–развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

–распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### Планируемые предметные результаты освоения ООП

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  
практически использовать приемы самомассажа и релаксации;  
практически использовать приемы защиты и самообороны;  
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;  
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;  
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;  
владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

*самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*  
*выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*  
*проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*  
*выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*  
*выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*  
*осуществлять судейство в избранном виде спорта;*  
*составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 10 класс

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

#### **Физическое совершенствование**

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

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

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

### 11 класс

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

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

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Физическая культура и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности и современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	1
2	Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий	1
3	Прикладная физическая подготовка. Кросс по пересеченной местности	1
4	Прикладная физическая подготовка. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1
5	Входная контрольная работа. Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий	1
6	Физическое совершенствование. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции	1
7	Легкая атлетика: бег на короткие и средние дистанции	1
8	Легкая атлетика: бег на средние дистанции	1
9	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции	1
10	Физическая культура и здоровый образ жизни. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры	1
11	Физическое совершенствование. Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега	1
12	Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега	1
13	Легкая атлетика: метание гранаты	1
14	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительная ходьба и бег	1
15	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные системы физического воспитания	1
16	Физическое совершенствование. Волейбол: технические приемы	1
17	Волейбол: командно-тактические действия	1
18	Волейбол: правила игры. Тактические действия и приемы.	1
19	Волейбол: игра по правилам	1
20	Физическая культура и здоровый образ жизни Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий	1
21	Физическое совершенствование. Баскетбол: техническая подготовка	1

22	Баскетбол: технические приемы и командно-тактические действия	1
23	Баскетбол: правила спортивной игры	1
24	Баскетбол: техническая и тактическая подготовка	1
25	Баскетбол: правила спортивной игры	1
26	Прикладная физическая подготовка. Общефизическая подготовка	1
27	Прикладная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	1
28	Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий	1
29	Физическая культура и здоровый образ жизни. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство	1
30	Физическое совершенствование. Гимнастика: организующие команды	1
31	Гимнастика: организующие приемы	1
32	Гимнастические упражнения	1
33	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	1
34	Гимнастические упражнения на снарядах (опорные прыжки)	1
35	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на параллельных брусьях (мальчики)	1
36	Физкультурно-оздоровительная деятельность Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1
37	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика при умственной и физической деятельности	1
38	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	1
39	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры	1
40	Физическое совершенствование. Акробатические упражнения	1
41	Акробатические комбинации.	1
42	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры	1
43	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительная ходьба и бег	1
44	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения	1
45	Контрольная работа за 1 полугодие. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительная ходьба и бег	1
46	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни	1
47	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни	1
48	Физическая культура и здоровый образ жизни. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1

49	Физическое совершенствование. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Общефизическая подготовка.	1
50	Технико-тактические действия и правила национальных видов спорта. Общефизическая подготовка.	1
51	Физическая культура и здоровый образ жизни. Современное состояние физической культуры и спорта в России	1
52	Физическое совершенствование. Передвижение на лыжах разными способами	1
53	Передвижение на лыжах разными способами: классические попеременные ходы	1
54	Передвижение на лыжах разными способами: одновременные ходы	1
55	Передвижение на лыжах разными способами: коньковые ходы	1
56	Передвижение на лыжах разными способами: поворот на месте переступанием	1
57	Передвижение на лыжах разными способами: поворот на месте махом	1
58	Передвижение на лыжах разными способами: подъём ступающим шагом	1
59	Передвижение на лыжах разными способами: подъём ёлочкой	1
60	Передвижение на лыжах разными способами: подъём полуёлочкой	1
61	Передвижение на лыжах разными способами: подъём лесенкой	1
62	Передвижение на лыжах разными способами: торможение упором	1
63	Передвижение на лыжах разными способами: торможение плугом	1
64	Передвижение на лыжах разными способами: спуск в основной стойке	1
65	Передвижение на лыжах разными способами: спуск в высокой стойке	1
66	Передвижение на лыжах разными способами: спуск в низкой стойке	1
67	Спортивные единоборства. Технико-тактические действия самообороны	1
68	Спортивные единоборства. Приемы страховки и само страховки	1
69	Физическое совершенствование. Плавание: подводные упражнения	1
70	Плавание: специальные упражнения	1
71	Физическое совершенствование. Волейбол: техническая подготовка	1
72	Волейбол: нижняя прямая подача	1
73	Волейбол: нижняя боковая подача	1
74	Волейбол: верхняя прямая подача	1
75	Волейбол: верхняя передача	1
76	Волейбол: нижняя передача	1
77	Волейбол: прием мяча с подачи	1
78	Волейбол: нападающий удар	1
79	Волейбол: правила игры	1
80	Волейбол: технико-тактические действия	1
81	Волейбол: приёмы игры	1

82	Волейбол: игра по правилам	1
83	Прикладная физическая подготовка. Общефизическая подготовка	1
84	Прикладная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	1
85	Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий	1
86	Физическая культура и здоровый образ жизни. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1
87	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	1
88	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные системы физического воспитания	1
89	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительная ходьба и бег	1
90	Физическое совершенствование. Легкая атлетика: беговые упражнения	1
91	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции	1
92	Легкая атлетика: бег на короткие и средние дистанции	1
93	Легкая атлетика: бег на средние дистанции	1
94	Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий	1
95	Прикладная физическая подготовка. Кросс по пересеченной местности	1
96	Физическое совершенствование. Легкая атлетика: прыжковые упражнения	1
97	Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега	1
98	Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега	1
99	Легкая атлетика: метание гранаты	1
100	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительная ходьба и бег	1
101	Промежуточная итоговая аттестация. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные системы физического воспитания	1
102	Физическая культура и здоровый образ жизни. Формы организации занятий физической культурой	1
103	Итоговая контрольная работа.	1
104	Физическое совершенствование. Волейбол: технические приемы	1
105	Волейбол: командно-тактические действия	1

## 11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Физическая культура и здоровый образ жизни Требования техники безопасности и современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	1
2	Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий	1
3	Входная контрольная работа. Прикладная физическая подготовка. Кросс по пересеченной местности	1
4	Прикладная физическая подготовка. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1
5	Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий	1
6	Физическое совершенствование. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции	1
7	Легкая атлетика: бег на короткие и средние дистанции	1
8	Легкая атлетика: бег на средние дистанции	1
9	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции	1
10	Физическая культура и здоровый образ жизни. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры	1
11	Физическое совершенствование. Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега	1
12	Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега	1
13	Легкая атлетика: метание гранаты	1
14	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительная ходьба и бег	1
15	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные системы физического воспитания	1
16	Физическое совершенствование. Волейбол: технические приемы	1
17	Волейбол: командно-тактические действия	1
18	Волейбол: правила игры. Тактические действия и приемы.	1
19	Волейбол: игра по правилам	1
20	Физическая культура и здоровый образ жизни Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий	1
21	Физическое совершенствование. Баскетбол: техническая подготовка	1
22	Баскетбол: технические приемы и командно-тактические действия	1

23	Баскетбол: правила спортивной игры	1
24	Баскетбол: техническая и тактическая подготовка	1
25	Баскетбол: правила спортивной игры	1
26	Прикладная физическая подготовка. Общефизическая подготовка	1
27	Прикладная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	1
28	Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий	1
29	Физическая культура и здоровый образ жизни. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство	1
30	Физическое совершенствование. Гимнастика: организующие команды	1
31	Гимнастика: организующие приемы	1
32	Гимнастические упражнения	1
33	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	1
34	Гимнастические упражнения на снарядах (опорные прыжки)	1
35	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на параллельных брусьях (мальчики)	1
36	Физкультурно-оздоровительная деятельность Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1
37	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика при умственной и физической деятельности	1
38	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	1
39	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры	1
40	Физическое совершенствование. Акробатические упражнения	1
41	Акробатические комбинации.	1
42	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры	1
43	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительная ходьба и бег	1
44	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения	1
45	Контрольная работа за 1 полугодие. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительная ходьба и бег	1
46	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни	1
47	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни	1
48	Физическая культура и здоровый образ жизни. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
49	Физическое совершенствование. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Общефизическая подготовка.	1

50	Технико-тактические действия и правила национальных видов спорта. Общефизическая подготовка.	1
51	Физическая культура и здоровый образ жизни. Современное состояние физической культуры и спорта в России	1
52	Физическое совершенствование. Передвижение на лыжах разными способами	1
53	Передвижение на лыжах разными способами: классические попеременные ходы, одновременные ходы	1
54	Передвижение на лыжах разными способами: коньковые ходы	1
55	Передвижение на лыжах разными способами: поворот на месте переступанием	1
56	Передвижение на лыжах разными способами: поворот на месте махом	1
57	Передвижение на лыжах разными способами: подъём ступающим шагом	1
58	Передвижение на лыжах разными способами: подъём ёлочкой, подъём полуёлочкой	1
59	Передвижение на лыжах разными способами: подъём лесенкой	1
60	Передвижение на лыжах разными способами: торможение упором, торможение плугом	1
61	Передвижение на лыжах разными способами: спуск в основной стойке	1
62	Передвижение на лыжах разными способами: спуск в высокой стойке	1
63	Передвижение на лыжах разными способами: спуск в низкой стойке	1
64	Спортивные единоборства. Технико-тактические действия самообороны	1
65	Спортивные единоборства. Приемы страховки и само страховки	1
66	Физическое совершенствование. Плавание: подводные упражнения	1
67	Плавание: специальные упражнения	1
68	Физическое совершенствование. Волейбол: техническая подготовка	1
69	Волейбол: нижняя прямая подача	1
70	Волейбол: нижняя боковая подача	1
71	Волейбол: верхняя прямая подача	1
72	Волейбол: верхняя передача	1
73	Волейбол: нижняя передача	1
74	Волейбол: прием мяча с подачи	1
75	Волейбол: нападающий удар	1
76	Волейбол: правила игры	1
77	Волейбол: технико-тактические действия	1
78	Волейбол: приёмы игры	1
79	Волейбол: игра по правилам	1
80	Прикладная физическая подготовка. Общефизическая подготовка	1
81	Прикладная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	1
82	Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий	1
83	Физическая культура и здоровый образ жизни. Основы законодательства Российской Федерации в области физической	1

	культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	
84	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	1
85	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные системы физического воспитания	1
86	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительная ходьба и бег	1
87	Физическое совершенствование. Легкая атлетика: беговые упражнения	1
88	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции	1
89	Легкая атлетика: бег на короткие и средние дистанции	1
90	Легкая атлетика: бег на средние дистанции	1
91	Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий	1
92	Прикладная физическая подготовка. Кросс по пересеченной местности	1
93	Физическое совершенствование. Легкая атлетика: прыжковые упражнения	1
94	Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега	1
95	Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега	1
96	Легкая атлетика: метание гранаты	1
97	Промежуточная итоговая аттестация. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительная ходьба и бег	1
98	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные системы физического воспитания	1
99	Физическая культура и здоровый образ жизни. Формы организации занятий физической культурой	1
100	Итоговая контрольная работа.	1
101	Физическое совершенствование. Волейбол: технические приемы	1
102	Волейбол: командно-тактические действия	1

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 10 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м.,с	14.4	14.8	15.5	16.5	17.2	18.2
Бег 3000м(2000м –д.,мин.с.	12.40	13.30	14.30	10.20	11.15	12.10
Прыжок в длину с разбега,см	420	416	390	385	370	360
Прыжок высоту,см.	110	105	100	100	95	90
Метание мяча 150г.,м.	40	37	34	37	34	30
Акробатическая комбинация	Оценка техники выполнения					
Подтягивание на высокой перекладине из виса,раз	12	10	7			
Отжимание,раз	32	27	22	20	15	10
Бег на лыжах 2км ,мин.с	10.30	10.50	11.20	12.15	13.00	13.40

### 11класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м.,с	14.4	14.8	15.5	16.5	17.2	18.2
Бег 3000м(2000м –д.,мин.с.	12.40	13.30	14.30	10.20	11.15	12.10
Прыжок в длину с разбега,см	420	416	390	385	370	360
Прыжок высоту,см.	110	105	100	100	95	90
Метание мяча 150г.,м.	40	37	34	37	34	30
Акробатическая комбинация	Оценка техники выполнения					
Подтягивание на высокой перекладине из виса,раз	12	10	7			
Отжимание,раз	32	27	22	20	15	10
Бег на лыжах 2км ,мин.с	10.30	10.50	11.20	12.15	13.00	13.40

**10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, секунд	4,4	5,1	5,2	5,4	5,8	6,2
Бег 1000м.мин.	3,35	4,00	4,30			
Бег 500м. мин				2,10	2,25	3,00
Бег 100 м , секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,1
Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность, м	28	23	18	23	18	15
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

**11 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	9,6
Бег 30 м, секунд	4,3	5,0	5,1	4,8	5,9	6,1
Бег 1000м.мин.	3,30	3,50	4,20			

Бег 500м. мин				2,10	2,2	2,5
Бег 100 м , секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
Прыжки в длину с места	240	205	190	210	170	160
Подтягивание на перекладине	12	9	5	18	13	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	20+	12	7-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) –500 гр. на дальность м	30	25	20	25	20	16
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

## 10 класс

### Входная контрольная работа

Запишите правильные ответы

1 Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- 1) Комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона.
- 2) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт мышечных
- 3) Комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, определяющих подвижность его
- 4) Эластичность мышц и связок.

2 Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры отдельными частями тела и переворачиванием через голову называется...

3 Кто из гимнастов имеет наибольшее количество олимпийских медалей?

- 1) Лариса Латынина 2) Николай Андрианов
- 3) Виталий Щербо 4) Алексей Немов

4 Дугообразное, максимально прогнутое (спиной вниз) положение исполнителя с

опорой на ноги и руки называется...

- 1) Наклон 2) Стойка
- 3) Упор 4) Мост

5 Укажите не существующий вид техники лыжных ходов.

- 1) Попеременный двухшажный ход 2) Попеременный четырёхшажный ход

3) Одновременный двухшажный ход 4) Попеременный бесшажный ход

6 Самый быстрый вид техники лыжных ходов.

7 Российские лыжники регулярно выступали на международных соревнованиях и добивались огромных успехов. Наибольших успехов среди женщин добивались нижеперечисленные лыжницы. Укажите вариант ответа, в котором указана не лыжница.

1) Елена Вяльбе 2) Любовь Егорова 3) Лариса Лазутина  
4) Альбина Ахатова 5) Галина Кулакова

8 Укажите не существующий вид торможения во время спусков с горы на лыжах:

1) «Плугом» 2) «Упором»  
3) «Крабом» 4) «Полуплугом»

9 Лёгкую атлетику принято считать...

10 Назовите вид метания которого не существует в Олимпийской программе по лёгкой атлетике?

1) Метание копья 2) Метание молота 3) Метание диска  
4) Метание гранаты 5) Толкание ядра

11 Олимпийская чемпионка по прыжкам в высоту с шестом, многократная чемпионка мира и Европы.

1) Светлана Феофанова 2) Елена Исенбаева 3) Баба-яга костяная нога  
4) Станислава Комарова 5) Светлана Журова

12 Какие дистанции в лёгкой атлетике, относятся к средним?

1) 400 м, 800 м, 1500 м 2) 800 м, 1500 м  
3) 100 м, 200 м, 400 м 4) 800 м, 1500 м, 1000 м

13 Размер волейбольной площадки?

14 До сколько очков в волейболе ведется игра в 1, 2, 3, 4 партиях?

1) до 15 очков 2) до 20 очков  
3) до 25 очков 4) до 23 очков

15 В какую сторону выполняется переход в волейболе?

1) Против часовой стрелки 2) Не имеет значения  
3) По часовой стрелке 4) По диагонали

16 С какого места лицевой линии разрешается выполнять подачу в волейболе?

1) Только с середины 2) Только с левого угла  
3) Только с правого угла 4) С любой точки

17 Сколько очков в баскетболе начисляется при точном штрафном броске?

1) 3 очка 2) 1 очко 3) 2 очка  
4) 0 очков 5) 4 очка

18 Кто сформировал первые основные правила игры в баскетбол?

19 Судья в баскетболе выполняет вращение согнутых рук сжатыми кулаками перед собой. Что означает этот жест?

1) Замена 2) Блокировка 3) Задержка  
4) Пробежка 5) Задержка мяча

20 Выберите не существующий вид персонального замечания («фола») в баскетболе.

1) Технический 2) Дисквалифицирующий 3) Не спортивный  
4) Хулиганский 5) Обоюдн

## Контрольная работа за 1 полугодие

1. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...
    - а. ...изменение окружающей природы.
    - б. ...приспособление к окружающим условиям.
    - в. ...воспитание физических качеств.
    - г. ...преобразование собственных возможностей.
  
  2. Физическая подготовка представляет собой...
    - а. ...процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
    - б. ...физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом.
    - в. ...уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
    - г. ...процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
  
  3. Какие из представленных определений сформулированы некорректно?
    - а. ...Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, соответствующая требованиям общества.
    - б. ...Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу.
    - в. ...Физическое совершенство – это процесс изменения свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
    - г. ...Физическое совершенство – состояние оптимальной готовности, обуславливающее достижение высоких спортивных результатов.
- Отметьте все позиции.
4. Нарушения осанки обуславливают...
    - а. ...силовую асимметрию.
    - б. ...невозможность занятий спортом.
    - в. ...большое потоотделение.
    - г. ...изменения в работе систем организма.
  
  5. Нагрузка физических упражнений характеризуется...
    - а. ...величиной их воздействия на организм.
    - б. ...подготовленностью и другими особенностями занимающихся.
    - в. ...временем и количеством повторений двигательных действий.
    - г. ...напряжением мышечных групп.
  
  6. Подводящие упражнения применяются, если...
    - а. ...обучающийся недостаточно развит.
    - б. ...в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
    - в. ...необходимо устранять возникающие ошибки.
    - г. ...применяется метод целостно-аналитического упражнения.
  
  7. В процессе освоения движений принято выделять..
    - а. ...два этапа.
    - б. ...три этапа.
    - в. ...четыре этапа.
    - г. ...от двух до четырех в зависимости от сложности движений.
  
  8. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...
    - а. ...поддержание высокой работоспособности людей.
    - б. ...подготовку к профессиональной деятельности.
    - в. ...развитие физических качеств людей.
    - г. ...сохранение и улучшение здоровья людей.
  
  9. Основой методики воспитания физических качеств является...
    - а. ...выполнение физических упражнений.
    - б. ...возрастная адекватность нагрузки.
    - в. ...обучение двигательным действиям.
    - г. ...постепенное повышение силы воздействия.
  
  10. Древние Олимпийские игры проводились...
    - а. ...в течение первого года празднуемой Олимпиады.
    - б. ...в течение последнего года празднуемой Олимпиады.

- в. ...в високосный год.
- г. ...по решению жрецов.

11. В каких видах спорта выдающиеся тренеры России подготовили Чемпионов мира и Олимпийских игр?

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 1. Татьяна Анатольевна Тарасова.         | а. Волейбол.                  |
| 2. Ирина Александровна Винер-гимнастика. | б. Художественная гимнастика. |
| 3. Виктор Михайлович Кузнецов-борьба.    | в. Греко-римская борьба.      |
| 4. Николай Васильевич Карполь.           | г. Фигурное катание.          |

Ответы:

- |         |                  |
|---------|------------------|
| 1. г    | 9. г             |
| 2. б    | 10. а            |
| 3. в, г | 11. 4, 2, 3, 1   |
| 4. г    | 12. а            |
| 5. а    | 13. ведение      |
| 6. б    | 14. Перечисление |
| 7. б    |                  |
| 8. г    |                  |

12. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является- ся...

- а. ...быстрый рост абсолютной силы.
- б. ...повышение функциональных возможностей организма.
- в. ...укрепление опорно-двигательного аппарата.
- г. ...увеличение физиологического поперечника мышц.

13. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как...

14. Перечислите известные Вам показатели уровня физического развития.

### Итоговая контрольная работа

1. Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как \_\_\_\_\_

2. Дистанцию 42км 195м называют - \_\_\_\_\_

3. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как \_\_\_\_\_

4. Сколько этапов в программе Олимпийских игр имеют легкоатлетические эстафеты?

- а) 3; б) 6; в) 5; г) 4.

5. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

- а) 100 м; б) 200 м; в) 500 м; г) 800 м.

6. Спринт – это...

- а) бег на длинные дистанции; в) бег на короткие дистанции;  
б) бег на средние дистанции; г) марафон

7. Какой снаряд толкают в легкой атлетике?

- а) гранату; б) мяч; в) ядро; г) диск.

8. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) эластичностью; б) стретчингом; в) гибкостью; г) растяжкой

9. На каком снаряде выполняются упражнения: соскок, упор, переворот, выход силой:

- а) конь;                      в) брусья;
- б) перекладина;            г) бревно.

10. Для воспитания гибкости применяются:

- а) Движения рывкового характера;
- б) Маховые упражнения с отягощениями и без них;
- в) Активные пружинящие упражнения;
- г) Движения, выполняемые с большой амплитудой.

11. Как рекомендуется приземляться при выполнении прыжков и соскоков с гимнастических снарядов:

- а) На гимнастический мат мягко на носки, пружинисто приседая;
- б) На гимнастический мат, полностью выпрямляя ноги;
- в) На гимнастический мат, мягко на пятки;
- г) На гимнастический мат в положение основной стойки.

12. Самым эффективным способом прыжка в высоту является:

- а) «Перекат»;                      в) «Фосбери – флор»;
- б) «Перешагивание»;            г) «Перекидной».

13. Гимнастические перекладина, брусья, конь, скамейка являются:

- а) Гимнастическими снарядами;
- б) Гимнастическим оборудованием;
- в) Гимнастическим снаряжением;
- г) Гимнастическим инвентарём.

14. Для передачи эстафетной палочки правилами определена «зона передачи» длиной:

- а) 10 метров;    б) 15 метров;    в) 20 метров;    г) 30 метров.

15. Какого вида низкого старта в легкой атлетике НЕ существует?

- а) обычный;                      в) растянутый;
- б) резкий;                          г) сближенный.

16. Как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже уровня хвата:

- а) вис;                      б) упор;            в) хват;            г) стойка.

17. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

- а) Страховкой;    б) Вниманием;    в) Опасность;    г) Объяснением.

18. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;                      в) быстроту;
- б) ловкость;                      г) выносливость.

19. Главной фазой в технике метания снарядов является:

- а) финальное усилие;            в) разбег;
- б) замах;                          г) скрестные шаги.

20. По какой части тела замеряется длина прыжка?

- а) по руке и ноге;
- б) по части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- в) по части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;
- г) по любой части тела.

Ответы.

Номер вопроса	Ответ
1.	Подъём
2.	Марафон
3.	Кувырок
4.	Г
5.	В

6.	В
7.	В
8.	В
9.	Б
10.	Г
11.	А

12.	Б
13.	А
14.	Б
15.	Б
16.	А

17.	А
18.	Г
19.	А
20.	Б

**1. Термин «Олимпиада» означает:**

- а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- б) первый год четырехлетия, при наступлении которого проводят Олимпийские игры;
- в) период из четырех последовательных лет, который начинается с Игр Олимпиады , и оканчивается с открытием Игр следующей Олимпиады;
- г) год проведения Олимпийских игр.

**2. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом**

- а) гимнасий;
- б) амфитеатр;
- в) стадион;
- г) ипподром

**3. Где зажигается факел Олимпийского огня современных Олимпийских Игр?**

- а) на вершине горы Олимп;
- б) на Олимпийском стадионе в Афинах;
- в) на Олимпийском стадионе города-организатора Игр;
- г) в Олимпии под эгидой МОК.

**4. Летняя Олимпиада 2016 года будет проходить в городе:**

- а) Франция;
- б) Чикаго
- в) Рио-де-Жанейро;
- г) Мадрид.

**5. На первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н. э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

- а) одному стадиону;
- б) 200 м;
- в) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.
- г) 400 м

**6. Величина нагрузки при непрерывном выполнении физических упражнений обусловлена:**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

**7. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что**

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

**8. Основными показателями физического развития человека являются:**

- а) антропометрические характеристики человека
- б) результаты прыжка в длину с места
- в) результаты в челночном беге
- г) уровень развития общей выносливости

**9. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:**

- а) стрельба
- б) фехтование
- в) гимнастика
- г) верховая езда

**10. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:**

- а) 1976г
- б) 1998г**
- в) 1980г
- г) 1990г

**11. Физическая культура направлена на совершенствование :**

- а) морально-волевых качеств людей
- б) состояние здоровья человека
- в) природных физических свойств человека

г) техники двигательных действий

**12. Что называется осанкой:**

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении
- г) антропометрические характеристики человека

**13. Структура обучения движениям обусловлена...**

- а) соотношением методов обучения и воспитания.
- б) индивидуальными особенностями обучающегося.
- в) биомеханическими характеристиками разучиваемого движения.
- г) закономерностями формирования двигательных навыков.

**14. Непрерывность физического воспитания обусловлена...**

- а) разнообразием форм занятий.
- б) сочетанием занятий подготовительной и развивающей направленности.
- в) особенностями построения урочных форм занятий.
- г) взаимодействием эффектов занятий.

**15. Какое из приведенных утверждений сформулировано некорректно?**

- а) Спорт – это соревновательная деятельность.
- б) Спорт – неотъемлемая часть физической культуры.
- в) Спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней.
- г) Спорт – соблюдение определенных правил поведения.

**16. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности принято называть...**

- а) тренировкой.
- б) подготовкой.
- в) гипердинамией.
- г) стимуляцией.

**17. Основой методики воспитания физических качеств является...**

- а) выполнение физических упражнений.

- б) возрастная адекватность нагрузки.
- в) обучение двигательным действиям.
- г) постепенное повышение силы воздействия.

**18. Соотношение между объемом и интенсивностью упражнений характеризуется...**

- а) увеличением ответных реакций организма.
- б) показателями количества и качества двигательной активности.
- в) обратно пропорциональной зависимостью.
- г) прямо пропорциональной зависимостью.

**19. Среди всех олимпийцев мира по всем видам спорта наибольшее количество олимпийских наград ...**

- а) Пааво Нурми (Финляндия);
- б) Марк Спитц (США);
- в) Лариса Латынина (СССР);
- г) Светлана Хоркина (Россия);
- д) Майкл Фелпс (США).

**20. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе включает в себя...**

- а) фундаментальные знания общетеоретического характера;
- б) инструктивно-методические знания;
- в) знания о правилах выполнения двигательных действий;
- г) всё вышеперечисленное.

**21. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?**

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечно-сосудистых упражнений;
- в) по объёму выполненной работы.
- г) внешние признаки

**22. Что называется разминкой?**

- а) подготовка организма к предстоящей работе.
- б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- в) чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений
- г) стартовая готовность

**23. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?**

- а) упражнения на развитие выносливости;
- б) бег и общеразвивающие упражнения
- в) упражнения на развитие гибкости и координации движений
- г) упражнения на скорость

**24. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и ловкость?**

- а) фехтование;
- б) баскетбол;
- в) фигурное катание;
- г) художественная гимнастика.

**25. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?**

- а) спортивные единоборства;
- б) циклические;
- в) спортивные игры;
- г) не циклические.

**Ключ к заданию:**

- 1-в
- 2-а
- 3-г
- 4-в
- 5-а
- 6-а
- 7-б
- 8-а
- 9-в
- 10-б
- 11-в
- 12-в
- 13-г
- 14-г
- 15-в

16-Г

17-Г

18-В

19-В

20-Г

21-Б

22-а

23-Б

24-а

25-Б