

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Увинская средняя общеобразовательная школа №1»

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: \_\_\_\_\_ Л. В. Морозова  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г

РАССМОТРЕНО  
на методическом объединении  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
Руководитель МО \_\_\_\_\_

ПРИНЯТО  
решением педсовета  
протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

по физической культуре

для 10-11 классов

Разработчики программы: Лялин Алексей Геннадьевич

учитель физической культуры

Крохин Алексей Владимирович

учитель физической культуры

2023 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. От 05 мая 2014 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившего в силу с 06 мая 2014 года);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 сентября 2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 г. № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;

- Указ Президента Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

Уровень программы- базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 102 часа в 11 классе и 2 часа в неделю 68 часов в 10 классе.

*Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:* в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в основной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у средних школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

*целью программы* – формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

*Задачей программы* – укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

*формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

*развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

*обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Формирование разделов рабочей программы по учебному предмету физическая культура происходит с учётом региональных, национальных и этнокультурных потребностей.

### ***Программа направлена на:***

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Рабочая программа составлена с учетом Федеральной рабочей программы воспитания.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета (физическая культура)**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **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):**

–российская 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.

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

### **1. 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.

### **2. 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.

### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри МОУ «Увинская школа № 1», 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 конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

**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

### ***Знания о физической культуре.***

#### ***Физическая культура.***

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

#### ***Из истории физической культуры.***

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.

#### ***Физические упражнения.***

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### ***Способы физической культуры***

#### ***Самостоятельные занятия.***

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

#### ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.***

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

#### ***Самостоятельные игры и развлечения.***

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование***

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

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

***Организующие команды и приемы.*** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

***Акробатические упражнения.*** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост, упоры.

***Акробатические комбинации.*** Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

***Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*** висы, перемахи.

***Гимнастическая комбинация.*** Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

***Опорный прыжок:*** с разбега через гимнастического козла.

***Гимнастические упражнения прикладного характера.*** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.



### ***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### ***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

### ***На материале легкой атлетики***

прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

### ***На материале лыжной подготовки***

эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

### ***На материале спортивных игр:***

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### ***Общеразвивающие упражнения***

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, (физкультминутки). Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

### ***Основы туристской подготовки***

### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### ***На материале легкой атлетики***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (40–50 см); передача набивного мяча (2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (2—3 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### ***На материале лыжных гонок***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Вид программного материала	класс	
На 3 часа в неделю	<b>10</b>	<b>11</b>
Основы знаний	В процессе урока	
Гимнастика	<b>10</b>	<b>19</b>
Лёгкая атлетика	<b>19</b>	<b>25</b>
Лыжная подготовка	<b>13</b>	<b>19</b>
Спортивные игры	<b>26</b>	<b>39</b>
Развитие двигательных качеств	В процессе урока	
<b>ИТОГО</b>	<b>68 ч.</b>	<b>102 ч.</b>

**10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Модуль воспитательной программы «Школьный урок»</b>	<b>Количество часов</b>
1	Лёгкая атлетика	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	9 часов
2	Спортивные игры (баскетбол)	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	13 часов
3	Гимнастика	Легкоатлетический кросс	10 часов
4	Лыжная подготовка	Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России.	13 часов
5	Спортивные игры (волейбол)	Эстафета, посвященная Дню Победы Смотр строя и песни	13 часов
6	Лёгкая атлетика	Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул». Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	10 часов

№ п/п		Тема урока	Срок проведения	
			план	факт
<b>Лёгкая атлетика 9 часов</b>				
1	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт.		
2	2	Низкий старт, стартовый разгон.		
3	3	Низкий старт, стартовый разгон.		
4	4	Специальные беговые упражнения. Бег 60,100 метров, подтягивание.		
5	5	Специальные беговые упражнения. Бег 60,100 метров, подтягивание.		
6	6	Стартовая диагностика (тест). Специальные беговые упражнения. Бег 60,100 метров, подтягивание.		
7	7	Прыжок в длину с места. Анализ стартовой диагностики (теста).		
8	8	Челночный бег 4х9.		
9	9	Техника передачи эстафетной палочки. Бег 2000, 3000 метров.		
<b>Спортивные игры (баскетбол) 13 час</b>				
10	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол). Передвижения баскетболиста.		
11	2	Передача мяча в восьмерке.		
12	3	Передача мяча в восьмерке.		
13	4	Передача мяча в восьмерке.		
14	5	Ведение мяча в движении с изменением направления .		
15	6	Ведение мяча в движении с изменением направления .		
16	7	Ведение мяча в движении с изменением направления .		
17	8	Ведение мяча в движении с изменением направления .		
18	9	Бросок мяча в движении, с места.		
19	10	Бросок мяча в движении, с места.		
20	11	Бросок мяча в движении, с места.		
21	12	Ловля мяча с отскоком от щита, бросок в прыжке.		
22	13	Ловля мяча с отскоком от щита, бросок в прыжке.		

<b>Гимнастика (10 часов)</b>				
23	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.		
24	2	Строевые упражнения.		
25	3	Строевые упражнения.		
26	4	Перекаты, кувырки вперед, назад.		
27	5	Перекаты, кувырки вперед, назад.		
28	6	Перекаты, кувырки вперед, назад. Переворот боком, стойка на руках.		
29	7	«Мост» из положения стоя (д). Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю).		
30	8	«Мост» из положения стоя (д). Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю).		
31	9	«Мост» из положения стоя (д). Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю).		
32	10	«Мост» из положения стоя (д). Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю).		
<b>Лыжная подготовка 13 часов</b>				
33	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг.		
34	2	Скользющий шаг.		
35	3	Скользющий шаг.		
36	4	Скользющий шаг.		
37	5	Попеременный двухшажный ход.		
38	6	Попеременный двухшажный ход.		
39	7	Попеременный двухшажный ход.		
40	8	Попеременный двухшажный ход.		
41	9	Одновременный одношажный ход.		
42	10	Одновременный одношажный ход.		
43	11	Одновременный одношажный ход.		
44	12	Одновременный одношажный ход.		
45	13	Одновременный бесшажный ход.		
<b>Спортивные игры (волейбол) 13 часов</b>				
46	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол). Передача мяча сверху в парах.		
47	2	Передача мяча сверху в парах.		
48	3	Передача мяча сверху в парах.		
49	4	Передача мяча сверху в парах.		
50	5	Передача мяча сверху в парах.		
51	6	Передача мяча сверху во встречных колоннах.		
52	7	Передача мяча сверху во встречных колоннах.		
53	8	Передача мяча сверху во встречных колоннах.		
54	9	Передача мяча сверху во встречных колоннах.		
55	10	Многokратный приём мяча снизу и сверху.		
56	11	Многokратный приём мяча снизу и сверху.		
57	12	Многokратный приём мяча снизу и сверху.		
58	13	Нижняя, верхняя подача мяча на точность. Приём мяча, отраженного сеткой.		
<b>Лёгкая атлетика 10 часов</b>				
59	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой		

		атлетикой. Низкий, высокий старт.		
60	2	Низкий, высокий старт.		
61	3	Низкий, высокий старт.		
62	4	Тестирование: бег 60 метров, подтягивание, 6-минутный бег.		
63	5	Тестирование: бег 60 метров, подтягивание, 6-минутный бег.		
64	6	Итоговая работа (тест). Челночный бег 4х9.		
65	7	Челночный бег 4х9. Анализ итоговой диагностики (теста).		
66	8	Тестирование: поднимание туловища; прыжок в длину с места.		
67	9	Тестирование: поднимание туловища, прыжок в длину с места.		
68	10	Тестирование: поднимание туловища, прыжок в длину с места.		

**11 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Модуль воспитательной программы «Школьный урок»</b>	<b>Количество часов</b>
1	Лёгкая атлетика	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	13 часов
2	Спортивные игры (баскетбол)	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	21 час
3	Гимнастика	Легкоатлетический кросс	19 часов
4	Лыжная подготовка	Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России.	19 часов
5	Спортивные игры (волейбол)	Эстафета, посвященная Дню Победы Смотр строя и песни	18 часов
6	Лёгкая атлетика	Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул». Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	12 часов

№ п/п		Тема урока	Срок проведения	
			план	факт
<b>Лёгкая атлетика 13 часов</b>				
1	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт.		
2	2	Низкий старт, стартовый разгон.		
3	3	Низкий старт, стартовый разгон.		
4	4	Специальные беговые упражнения. Бег 60,100 метров, подтягивание.		
5	5	Специальные беговые упражнения. Бег 60,100 метров, подтягивание.		
6	6	Стартовая диагностика (тест). Специальные беговые упражнения. Бег 60,100 метров, подтягивание.		
7	7	Прыжок в длину с места; челночный бег 4х9. Анализ стартовой диагностики (теста).		
8	8	Прыжок в длину с места; челночный бег 4х9.		
9	9	Техника передачи эстафетной палочки.		
10	10	Техника передачи эстафетной палочки		
11	11	Бег 2000,3000 метров.		
12	12	Подвижная игра «Лапта».		
13	13	Подвижная игра «Лапта».		
<b>Спортивные игры (баскетбол) 21 час</b>				
14	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол). Передвижения баскетболиста.		
15	2	Передача мяча в восьмерке.		
16	3	Передача мяча в восьмерке.		
17	4	Передача мяча в восьмерке.		
18	5	Ведение мяча в движении с изменением направления .		
19	6	Ведение мяча в движении с изменением направления .		
20	7	Ведение мяча в движении с изменением направления .		
21	8	Ведение мяча в движении с изменением направления .		
22	9	Бросок мяча в движении, с места.		
23	10	Бросок мяча в движении, с места.		

24	11	Бросок мяча в движении, с места.			
25	12	Бросок мяча в движении, с места.			
26	13	Ловля мяча с отскоком от щита, бросок в прыжке.			
27	14	Ловля мяча с отскоком от щита, бросок в прыжке.			
28	15	Ловля мяча с отскоком от щита, бросок в прыжке.			
29	16	Штрафные броски.			
30	17	Штрафные броски.			
31	18	Штрафные броски.			
32	19	Персональная защита. Двухсторонняя игра.			
33	20	Персональная защита. Двухсторонняя игра.			
34	21	Персональная защита. Двухсторонняя игра.			
<b>Гимнастика (19 часов)</b>					
35	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.			
36	2	Строевые упражнения.			
37	3	Строевые упражнения.			
38	4	Перекаты, кувырки вперед, назад.			
39	5	Перекаты, кувырки вперед, назад.			
40	6	Перекаты, кувырки вперед, назад.			
41	7	«Мост» из положения стоя (д). Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю).			
42	8	«Мост» из положения стоя (д). Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю).			
43	9	«Мост» из положения стоя (д). Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю).			
44	10	«Мост» из положения стоя (д). Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю).			
45	11	Переворот боком. Стойка на руках (ю). Кувырок назад полушпагат (д).			
46	12	Переворот боком. Стойка на руках (ю). Кувырок назад полушпагат (д).			
47	13	Переворот боком. Стойка на руках (ю). Кувырок назад полушпагат (д).			
48	14	Переворот боком. Стойка на руках (ю). Кувырок назад полушпагат (д).			
49	15	Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями.			
50	16	Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями.			
51	17	Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями.			
52	18	Зачётная комбинация.			
53	19	Зачётная комбинация.			
<b>Лыжная подготовка 19 часов</b>					
54	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг.			
55	2	Скользящий шаг.			
56	3	Скользящий шаг.			
57	4	Скользящий шаг.			
58	5	Попеременный двухшажный ход.			
59	6	Попеременный двухшажный ход.			
60	7	Попеременный двухшажный ход.			
61	8	Попеременный двухшажный ход.			
62	9	Одновременный одношажный ход.			
63	10	Одновременный одношажный ход.			



64	11	Одновременный одношажный ход.		
65	12	Одновременный одношажный ход.		
67	13	Одновременный бесшажный ход.		
68	14	Одновременный бесшажный ход.		
69	15	Одновременный бесшажный ход.		
70	16	Одновременный бесшажный ход.		
71	17	Переход с попеременного на одновременный, бесшажный ход.		
72	18	Переход с попеременного на одновременный, бесшажный ход.		
73	19	Прохождение дистанции до 8 километров.		
<b>Спортивные игры (волейбол) 18 часов</b>				
73	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол). Передача мяча сверху в парах.		
74	2	Передача мяча сверху в парах.		
75	3	Передача мяча сверху в парах.		
76	4	Передача мяча сверху в парах.		
77	5	Передача мяча сверху в парах.		
78	6	Передача мяча сверху во встречных колоннах.		
79	7	Передача мяча сверху во встречных колоннах.		
80	8	Передача мяча сверху во встречных колоннах.		
81	9	Передача мяча сверху во встречных колоннах.		
82	10	Многократный приём мяча снизу и сверху.		
83	11	Многократный приём мяча снизу и сверху.		
84	12	Многократный приём мяча снизу и сверху.		
85	13	Нижняя, верхняя подача мяча на точность. Приём мяча, отраженного сеткой.		
86	14	Нижняя, верхняя подача мяча на точность. Приём мяча, отраженного сеткой.		
87	15	Нижняя, верхняя подача мяча на точность. Приём мяча, отраженного сеткой.		
88	16	Двухсторонняя игра в волейбол. Судейство в волейболе.		
89	17	Двухсторонняя игра в волейбол. Судейство в волейболе.		
90	18	Двухсторонняя игра в волейбол. Судейство в волейболе.		
<b>Лёгкая атлетика 12 часов</b>				
91	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Низкий, высокий старт.		
92	2	Низкий, высокий старт.		
93	3	Низкий, высокий старт.		
94	4	Тестирование: бег 60 метров, подтягивание, 6-минутный бег.		
95	5	Тестирование: бег 60 метров, подтягивание, 6-минутный бег.		
96	6	Итоговая работа (тест). Челночный бег 4х9.		
97	7	Челночный бег 4х9. Анализ итоговой диагностики (теста).		
98	8	Тестирование: поднимание туловища; прыжок в длину с места.		
99	9	Тестирование: поднимание туловища, прыжок в длину с места.		
100	10	Тестирование: поднимание туловища, прыжок в длину с места.		

101	11	Специальные беговые упражнения.		
102	12	Игра «Лепта». Подведение итогов учебного года.		

## Контрольно-измерительные материалы

### Пояснительная записка.

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Олимпийские знания», «Техника безопасности», «Общие знания по теории и методике физической культуры»

Цель тестирования: контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

Задачи тестирования: проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы, 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончании 10 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в закрытой и открытой форме.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

10-9 правильных ответов – оценка «5» (отлично)

8-7 правильных ответов – оценка «4» (хорошо)

6-5 правильных ответов – оценка «3» (удовлетворительно)

4-1 правильных ответов – оценка «2» (неудовлетворительно)

Учащиеся должны уметь:

Здоровый образ жизни:

Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Характеризовать основные приёмы закаливания, определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

Олимпийские знания:

Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, иметь представление о содержании и правилах соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов.

Общие знания по теории и методике физической культуры:

Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями, характеризовать основные физические качества: сила,

гибкость, ловкость, быстрота, выносливость. Иметь представления о технических и тактических действиях в спортивных играх, изучаемых школьной программой, знать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.

### **Итоговая работа (тест) 10 класса**

**1.Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;
- г — подготовленность.

**2.Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

- а — они имели мировую известность;
- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в — в период проведения игр прекращались войны;
- г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

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

- а — 5 лет;
- б — 4 года;
- в — 2 года;
- г — 3 года.

**4.Основными источниками энергии для организма являются:**

- а — белки и минеральные вещества;
- б — углеводы и жиры;
- в — жиры и витамины;
- г — углеводы и белки.

**5.Формирование человеческого организма заканчивается к:**

- а — 14-15 годам;
- б — 17-18 годам;
- в — 19-20 годам;
- г — 22-25 годам.

**6.Техникой движений принято называть:**

- а — рациональную организацию двигательных действий;
- б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в — способ организации движений при выполнении упражнений;
- г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

**7.Ловкость — это:**

- а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

**8.Бег на дальние дистанции относится к:**

- а — легкой атлетике;
- б — спортивным играм;
- в — спринту;
- г — бобслею.

**9.В переводе с греческого «гимнастика» означает:**

- а — гибкий;
- б — упражняю;
- в — преодолевающий.

**10.Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**

а — 3 минуты;

б — 7 минут;

в — 5 минут; г—10 минут.

Ответы 10 класс

1. В
2. В
3. Б
4. Б
5. Г
6. А
7. А
8. А
9. Б
10. В

## Итоговая работа (тест) 11 класс

**1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...**

- а. Римский император Феодосий I.;
- б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен;
- в. Философ-мыслитель древности Аристотель;
- г. Хуан Антонио Самаранч.

**2. Действующий президент МОК:**

- а. Барон Пьер де Кубертен;
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Томас Бах

**3. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

**4. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:**

- а. слабую, среднюю, сильную;
- б. оздоровительную, физкультурную, спортивную;
- в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г. основную, подготовительную, специальную.

**5. Назовите основные физические качества человека:**

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

**6. С помощью какого теста определяется ловкость?**

- а. 6-ти минутный бег;
- б. подтягивание;
- в. челночный бег;

**7. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...**

- а. челночный бег;
- б. подвижные игры;
- в. прыжки через скакалку;
- г. упражнения «на равновесие».

**8. Главной причиной нарушения осанки является...**

- а. слабость мышц;
- б. привычка к определенным позам;
- в. отсутствие движений во время школьных уроков;
- г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

**9. Основными источниками энергии для организма являются:**

- а. белки и жиры;
- б. витамины и жиры;
- в. углеводы и витамины;
- г. белки и витамины.

**10. Назовите размеры волейбольной площадки:**

- а. 6м x 9м;
- б. 6м x 12м;
- в. 9м x 12м;
- г. 9м x 18м.

## Ответы 11 класс

1. Б
2. Г
3. Б
4. Г
5. Б
6. В
7. Г
8. А
9. А
10. Г

## Темы исследовательских работ, проектов

### 10 класс

1. Параолимпийский спорт в России.
2. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
3. Хорошая осанка - красота и здоровье на всю жизнь.
4. Танец — зеркало души.

### 11 класс

1. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
2. Двигательная активность и здоровье человека.
3. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
4. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.