


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Воткинский лицей»

Рассмотрено на заседании кафедры

Протокол №1

от «25» августа 2021 г.

зав.кафедрой

  
/О.В.Стрелкова/

Рекомендовано

Протокол НМС №1

от «27» августа 2021 г.

Утверждено

на пед.совете

Протокол №1

от «30»августа 2021 г.

Директор лицея

  
/О.В.Стрелкова/



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»

на уровень среднего общего образования

УМК В.И. Лях

Составители: Р.Н. Лутфуллин, Варламова Н.Р.

## Пояснительная записка

Данная программа разработана для учащихся 10-11 классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Воткинский лицей» на основе Требований к результатам освоения программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также Примерной программы воспитания.

Значимость этой программы заключается во всестороннем развитии личности и овладении школьными основами физической культуры и крепким здоровьем - хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Данная программа составлена на основе учебника «Физическая культура 10-11» (автор В.И. Лях) – М.: «Просвещение», 2017, написанного в соответствии с ФГОС среднего общего образования и программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы (автор – В.И. Лях)».

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

1. сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

2. формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

3. содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

4. обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

5. развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Срок реализации программы – 2 года.

На изучение физической культуры в 10-11 классе отводится 3 часа в неделю, всего 204 часа. Из них: в 10 классе – 102 часа, в 11 классе – 102 часа.

## **Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета**

Программа ориентирована на становление личностных характеристик выпускника ("портрет выпускника школы"):

1. любящий свой край и свою Родину, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;
2. осознающий и принимающий традиционные ценности семьи, российского гражданского общества, многонационального российского народа, человечества, осознающий свою сопричастность судьбе Отечества;
3. креативный и критически мыслящий, активно и целенаправленно познающий мир, осознающий ценность образования и науки, труда и творчества для человека и общества;
4. владеющий основами научных методов познания окружающего мира;
5. мотивированный на творчество и инновационную деятельность;
6. готовый к сотрудничеству, способный осуществлять учебно-исследовательскую, проектную и информационно-познавательную деятельность;
7. осознающий себя личностью, социально активный, уважающий закон и правопорядок, осознающий ответственность перед семьей, обществом, государством, человечеством;
8. уважающий мнение других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать;
9. осознанно выполняющий и пропагандирующий правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;
10. подготовленный к осознанному выбору профессии, понимающий значение профессиональной деятельности для человека и общества;
11. мотивированный на образование и самообразование в течение всей своей жизни.

### **Личностные результаты**

1. российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
2. гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
3. готовность к служению Отечеству, его защите;
4. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
5. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6. толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9. 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;

10. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11. принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13. осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14. сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15. ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты**

1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3. владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8. владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### Регулятивные универсальные учебные действия

1. самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### Познавательные универсальные учебные действия

1. определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

2. создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

3. владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### Коммуникативные универсальные учебные действия

1. организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

2. осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **Предметные результаты**

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### Выпускник на базовом уровне научится:

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

2. знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

4. характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

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

7. выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

8. выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

9. практически использовать приемы защиты и самообороны;

10. составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

11. определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

12. проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

13. владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

1. самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

2. выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

3. проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

4. выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

5. выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

6. осуществлять судейство в избранном виде спорта; – составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;

7. составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### Содержание учебного предмета

Раздел	Класс	10 класс	11 класс
Основы знаний о физической культуре		<p>Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.</p>	<p>Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.</p>
Легкая атлетика		<p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.</p>	<p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.</p>
Спортивные игры (баскетбол, волейбол)		<p>Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.</p>	<p>Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.</p>
Гимнастика с элементами акробатики		<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.</p>	<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.</p>
Лыжная подготовка		<p>Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.</p>



### Тематическое планирование

Тема, раздел предмета, примерное количество часов	Предметное содержание	Характеристика деятельности обучающихся	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов, средств обучения (оборудование, приборы)
10 КЛАСС			
Основы знаний по физической культуре (6 ч)	Инструктажи по технике безопасности: ВВОДНЫЙ, на уроках легкой атлетики, баскетбола, гимнастики, лыжной подготовки, волейбола.	Слушают инструктажи и ведут краткий конспект, с последующим соблюдением и выполнением правил техники безопасности.	Учебник «Физическая культура 10-11» (автор В.И. Лях). Инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры МБОУ «Воткинский лицей». ЭОР – Российская электронная школа.
Легкая атлетика (22 ч)	Техника спринтерского бега, техника длительного бега, техника прыжка в длину, техника прыжка в высоту, техника метания учебной гранаты, развитие выносливости, развитие скоростно-силовых способностей, развитие скоростных и координационных способностей.	Демонстрируют технику низкого и высокого старта, выполняют старт до 30 м, стартовый разгон, бег с гандикапом, эстафетный бег, бег на результат 100 м; бег в равномерном темпе от 5 до 12 мин, бег на 1000 м, 2000 м (д); 3000 м (ю); прыжки в длину с 13—15 шагов разбега, прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега, метание учебной гранаты с разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г), броски набивного мяча; кросс, круговая тренировка.	Спортивный стадион: беговая дорожка, стартовые колодки, сигнальные флажки, эстафетные палочки, сигнальные конусы, сигнальные тарелочки, учебные гранаты (500 гр., 700 гр.), указатели расстояния для метания снарядов, прыжковая яма, пластиковые барьеры, футбольное поле, спортивный городок. Спортивный зал: кубики для челночного бега. ЭОР – Российская электронная школа.
Баскетбол (24 ч)	Комбинации из освоенных элементов техники, тактика игры в защите и нападении, тактические игры, игра по упрощенным и основным правилам.	Совершенствуют основные элементы игры – ведение, передача и бросок различными способами; применяют в процессе двухсторонних игр различные варианты защиты (зональная и личная) и нападения (быстрый прорыв, позиционное нападение); соревновательная деятельность.	Спортивный зал: баскетбольная площадка с разметкой, баскетбольные щиты с кольцами и сетками, баскетбольные мячи (№№ 6,7), набивные мячи, сигнальные конусы, сигнальные тарелочки, стойки для обводки. ЭОР – Российская электронная школа.
Гимнастика с элементами акробатики (8 ч)	Стрессовые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, акробатические упражнения, висы, развитие координационных способностей, развитие силовых способностей и силовой выносливости, развитие гибкости	Воспроизводят пройденный в предыдущих классах материал: повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, по восемь в движении; выполняют комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками, составляют и демонстрируют акробатические	Спортивный зал: гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, шведская стенка, навесная перекладина, платформа для отжиманий, скакалки, обручи, набивные мячи. ЭОР – Российская электронная школа.

		комбинации из ранее изученных элементов: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком; девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; юноши: подтягивание в висе, поднятие прямых ног в висе; девушки: подтягивание из виса лежа; комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения на скамейках, на стенке, игры, эстафеты, полоса препятствий, ОРУ с большой амплитудой.	
Лыжная подготовка (20 ч)	Техника лыжных ходов, подъемов, спусков и торможения. Развитие выносливости и быстроты.	Демонстрируют технику попеременных и одновременных ходов, перехода с одновременных на попеременные ходы, коньковый ход, преодолевают подъемы, выполняют спуски и различные способы торможения, участвуют в эстафетах, проходят дистанции до 3 км (д), до 5 км (ю).	Лыжная трасса, пластиковые лыжи с креплениями, лыжные ботинки, лыжные палки, сигнальные конусы. ЭОР – Российская электронная школа.
Волейбол (22 ч)	Комбинации из освоенных элементов техники, тактика игры в защите и нападении, тактические игры, игра по упрощенным и основным правилам.	Совершенствуют основные элементы игры – верхняя и нижняя передача мяча, подача мяча различными способами, нападающий удар, одиночный и групповой блок; применяют в процессе двухсторонних игр различные варианты защиты (углом вперед и углом назад) и нападения (пас-3, пас-2); соревновательная деятельность.	Спортивный зал: волейбольная площадка с разметкой, волейбольная сетка с антеннами, волейбольные мячи, мячи для большого тенниса, набивные мячи, табло для счета, обручи, сигнальные конусы, сигнальные тарелочки. ЭОР – Российская электронная школа.
<b>11 КЛАСС</b>			
Основы знаний по физической культуре (6 ч)	Инструктажи по технике безопасности: ВВОДНЫЙ, на уроках легкой атлетики, баскетбола, гимнастики, лыжной подготовки, волейбола.	Слушают инструктажи и ведут краткий конспект, с последующим соблюдением и выполнением правил техники безопасности.	Учебник «Физическая культура 10-11» (автор В.И. Лях). Инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры МБОУ «Воткинский лицей». ЭОР – Российская электронная школа.
Легкая атлетика (22 ч)	Техника спринтерского бега, техника длительного бега, техника прыжка в длину, техника прыжка в высоту, техника метания учебной гранаты, развитие выносливости, развитие скоростно-	Демонстрируют технику низкого и высокого старта, выполняют старт до 30 м, стартовый разгон, бег с ганδικалом, эстафетный бег, бег на результат 100 м; бег в равномерном темпе от 5 до 12 мин,	Спортивный стадион: беговая дорожка, стартовые колодки, сигнальные флажки, эстафетные палочки, сигнальные конусы, сигнальные тарелочки, учебные гранаты (500 гр., 700 гр.), указатели

	силовых способностей, развитие скоростных и координационных способностей.	бег на 1000 м, 2000 м (д); 3000 м (ю); прыжки в длину с 13—15 шагов разбега, прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега, метание учебной гранаты с разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г), броски набивного мяча; кросс, круговая тренировка.	расстояния для метания снарядов, прыжковая яма, пластиковые барьеры, футбольное поле, спортивный городок. Спортивный зал: кубики для челночного бега. ЭОР – Российская электронная школа.
Баскетбол (24 ч)	Комбинации из освоенных элементов техники, тактика игры в защите и нападении, тактические игры, игра по упрощенным и основным правилам.	Совершенствуют основные элементы игры – ведение, передача и бросок различными способами; применяют в процессе двухсторонних игр различные варианты защиты (зонная и личная) и нападения (быстрый прорыв, позиционное нападение); соревновательная деятельность.	Спортивный зал: баскетбольная площадка с разметкой, баскетбольные щиты с кольцами и сетками, баскетбольные мячи (№№ 6,7), набивные мячи, сигнальные конусы, сигнальные тарелочки, стойки для обводки. ЭОР – Российская электронная школа.
Гимнастика с элементами акробатики (8 ч)	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, акробатические упражнения, висы, развитие координационных способностей, развитие силовых способностей и силовой выносливости, развитие гибкости	Воспроизводят пройденный в предыдущих классах материал: повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, по восемь в движении; выполняют комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками, составляют и демонстрируют акробатические комбинации из ранее изученных элементов: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком; девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках; юноши: подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе; девушки: подтягивание из виса лежа; комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения на скамейках, на стенке, игры, эстафеты, полоса препятствий, ОРУ с большой амплитудой.	Спортивный зал: гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, шведская стенка, навесная перекладина, платформа для отжиманий, скакалки, обручи, набивные мячи. ЭОР – Российская электронная школа.

Лыжная подготовка (20 ч)	Техника лыжных ходов, подъемов, спусков и торможения. Развитие выносливости и быстроты.	Демонстрируют технику попеременных и одновременных ходов, перехода с одновременных на попеременные ходы, коньковый ход, преодолевают подъемы, выполняют спуски и различные способы торможения, участвуют в эстафетах, проходят дистанции до 3 км (д), до 5 км (ю).	Лыжная трасса, пластиковые лыжи с креплениями, лыжные ботинки, лыжные палки, сигнальные конусы. ЭОР – Российская электронная школа.
Волейбол (22 ч)	Комбинации из освоенных элементов техники, тактика игры в защите и нападении, тактические игры, игра по упрощенным и основным правилам.	Совершенствуют основные элементы игры – верхняя и нижняя передача мяча, подача мяча различными способами, нападающий удар, одиночный и групповой блок; применяют в процессе двухсторонних игр различные варианты защиты (углом вперед и углом назад) и нападения (пас-3, пас-2); соревновательная деятельность.	Спортивный зал: волейбольная площадка с разметкой, волейбольная сетка с антеннами, волейбольные мячи, мячи для большого тенниса, набивные мячи, табло для счета, обручи, сигнальные конусы, сигнальные тарелочки. ЭОР – Российская электронная школа.

### **Уровень развития двигательных качеств**

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобразования в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО». При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

О необходимости учитывать результаты учащихся общеобразовательных организаций по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»:

- оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;
- оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 55-69 %.

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достижений выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Можно выделить следующие виды контроля, приемлемые для учащихся, отнесенных к основной группе здоровья: стартовая диагностика, текущий контроль, тематический контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи

нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

## Виды испытаний физической подготовленности

### Критерии оценивания

Показатель (вид испытания)	Пол	10 класс			11 класс		
		Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»	Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»
Бег 100 м, сек	Ю	14,5	14,9	15,3	14,0	14,4	14,8
	Д	16,5	17,0	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 3000 м (Ю), мин,сек бег 2000 м (Д), мин,сек	Ю	13,10	15,10	16,30	12,40	14,40	16,00
	Д	10,00	11,30	12,30	9,30	11,00	12,00
Челночный бег 3x10 м, сек	Ю	7,2	7,7	8,2	7,1	7,5	7,9
	Д	8,3	8,7	9,2	8,8	9,0	9,3
Прыжок в длину с места, см	Ю	230	215	195	240	225	200
	Д	200	188	175	205	190	180
Прыжок в длину с разбега, см	Ю	425	375	325	450	400	350
	Д	380	325	270	390	335	280
Прыжок в высоту с разбега, см	Ю	135	130	115	140	135	120
	Д	115	110	100	120	115	105
Поднимание туловища, лежа на спине, кол-во раз за 30 сек	Ю	25	21	17	26	22	18
	Д	23	19	16	24	21	17
Подтягивание из виса на перекладине, кол-во раз	Ю	11	9	6	12	10	8
	Д	17	14	12	18	15	13
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	Ю	35	25	19	40	30	20
	Д	18	14	12	20	15	13
Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин	Ю	120	110	100	130	120	110
	Д	130	120	110	140	130	120
Бег 1000 м, мин, сек	Ю	3,40	4,10	4,40	3,30	4,00	4,30
	Д	4,10	4,40	5,10	4,00	4,30	5,00
6-минутный бег, м	Ю	1500	1400	1300	1600	1500	1400
	Д	1300	1150	900	1400	1250	1000
Наклон вперед из положения стоя, см	Ю	14	9	5	15	10	5
	Д	15	10	6	16	11	6
Метание учебной гранаты на дальность, м	Ю	30	27	25	35	32	30
	Д	18	15	12	20	16	13
Бег на лыжах 1км, мин,сек	Ю	5,30	6,00	6,30	5,00	5,30	6,00
	Д	6,00	6,30	7,00	5,30	6,00	6,30
Бег на лыжах 2 км, мин,сек	Ю	12,00	13,00	14,00	11,00	12,00	13,00
	Д	14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин,сек	Ю	18,00	19,00	20,00	17,00	18,00	19,00
	Д	19,30	20,00	21,00	20,00	21,00	22,00
Бег на лыжах 4 км, мин,сек	Ю	24,00	25,00	26,00	23,00	24,00	25,00
Бег на лыжах 5 км, мин,сек	Ю	-	-	-	30,00	31,00	32,00

### Критерии оценивания техники выполнения двигательного действия

*Отметка 5 («отлично»)* - двигательное действие выполнено правильное (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся овладел формой движения; в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

*Отметка 4 («хорошо»)* - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность движений; в играх учащийся проявил себя недостаточно активным и ловким.

*Отметка 3 («удовлетворительно»)* - двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх учащийся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

*Отметка 2 («неудовлетворительно»)* - двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе (команде).

*Отметка 1* - отказ выполнить двигательное действие без уважительной причины или учащийся не смог выполнить упражнение.

Показатель (вид испытания)	Пол	10 класс			11 класс		
		Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»	Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»
<u>Гимнастика с элементами акробатики</u>							
Выполнение отдельного акробатического элемента	Ю	По технике выполнения			По технике выполнения		
	Д	По технике выполнения			По технике выполнения		
Выполнение комбинации из 10-12 акробатических элементов	Ю	По технике выполнения			По технике выполнения		
	Д	По технике выполнения			По технике выполнения		
<u>Баскетбол</u>							
Бросок в кольцо различными способами	Ю	По технике выполнения			По технике выполнения		
	Д	По технике выполнения			По технике выполнения		
Штрафной бросок	Ю	По технике выполнения			По технике выполнения		
	Д	По технике выполнения			По технике выполнения		
Выполнение комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом	Ю	По технике выполнения			По технике выполнения		
	Д	По технике выполнения			По технике выполнения		
<u>Волейбол</u>							
Верхняя передача мяча	Ю	По технике выполнения			По технике выполнения		
	Д	По технике выполнения			По технике выполнения		
Нижняя передача мяча	Ю	По технике выполнения			По технике выполнения		
	Д	По технике выполнения			По технике выполнения		
Подача мяча	Ю	По технике выполнения			По технике выполнения		
	Д	По технике выполнения			По технике выполнения		
<u>Лыжная подготовка</u>							
Переход с одного хода на другой	Ю	По технике выполнения			По технике выполнения		
	Д	По технике выполнения			По технике выполнения		
Выполнение подъёма	Ю	По технике выполнения			По технике выполнения		
	Д	По технике выполнения			По технике выполнения		
Выполнение спуска и торможение	Ю	По технике выполнения			По технике выполнения		
	Д	По технике выполнения			По технике выполнения		



### **Подготовительная группа здоровья**

К подготовительной медицинской группе - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

### **Специальная медицинская группа здоровья**

#### **Основные задачи физического воспитания учащихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:**

1. Укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
2. Улучшение показателей физического развития;
3. Освоение жизненно важных умений и навыков и качеств;
4. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
5. Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
6. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
7. Воспитание сознательного и активного отношения к ценностям здоровья и здоровому образу жизни;
8. Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
9. Обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендации врача и педагога;
10. Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
11. Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Контроль проводится с целью оценивания успехов детей в формировании здорового образа жизни и рационального двигательного режима. При этом необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала развитию ребенка, стимулировала его на дальнейшие занятия физическими упражнениями.

Положительная оценка может быть дана обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия кружка, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

### **Примерные виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)**

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.
14. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

### **Примерные темы рефератов (докладов)**

1. Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
2. Олимпийские игры современности: пути развития.
3. Значение физической культуры в развитии личности.
4. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
5. Физическая культура в моей семье.
6. Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
7. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
8. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
9. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
10. Место физической культуры в общей культуре человека.
11. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
12. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
13. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
14. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
15. Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.
16. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
17. Здоровый образ жизни и молодежь.

18. Влияние циклических видов спорта на сердечно-сосудистую систему организма.
19. Зрение школьников: тенденции и реальность.
20. Аэробика как одно из направлений здоровьесберегающих технологий.
21. Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья учащихся.
22. Сотовая связь и ее влияние на организм человека.
23. Ценностные ориентации современной молодежи.
24. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.
25. Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.
26. Адаптация и конституция человека.
27. Как выжить в экстремальных условиях.
28. Физическая культура в учебном и свободном времени школьников.
29. Метод круговой тренировки.
30. Понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния занятий физической культуры на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека.
31. Понятие о правильном режиме питания.
32. Понятие о формах двигательной активности.
33. Методы самоконтроля.
34. Основы организации самостоятельных занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и подготовленности).
35. Понятие о правильной осанке.
36. Понятие о рациональном дыхании.
37. Правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
38. Гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала, бассейна.
39. Понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.
40. История развития и значение ВФСК ГТО.

### **Требования к подготовке, выполнению и оформлению рефератов (докладов) по физической культуре.**

**Доклад** представляется учащимися на определенную тему. Это одна из начальных форм представления результатов научного исследования в письменном виде. Рекомендации по его оформлению:

1. Объем доклада обычно колеблется от 2 до 5 машинописных страниц.
2. Доклад должен иметь титульный лист, оглавление, основную часть и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи реферата.
3. Доклад должен быть написан простым, ясным языком. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если такие термины и символы приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте.

**Реферат** (от лат. *refero* - "сообщаю") - краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания книги, статьи или нескольких работ, научного труда, литературы по общей тематике.

Реферат - это самостоятельная научно-исследовательская работа учащегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Тематика рефератов определяется учителем, а право выбора темы реферата предоставляется самому обучающемуся.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Учитель должен ознакомить обучающихся с требованиями, предъявляемыми к форме написания реферата, определить его примерный объем, количество первоисточников, которые будут проанализированы в работе.

#### Этапы работы над рефератом

1. Формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию.
2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10).
3. Составление библиографии.
4. Обработка и систематизация информации.
5. Разработка плана реферата.
6. Написание реферата.
7. Публичное выступление с результатами исследования.

#### Содержание работы должно отражать

1. Знание современного состояния проблемы;
2. Обоснование выбранной темы;
3. Использование известных результатов и фактов;
4. Полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
5. Актуальность поставленной проблемы;
6. Материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

#### Компоненты содержания

1. Титульный лист.
2. План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
3. Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).
4. Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).
5. Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
6. Список литературы (в соответствии со стандартами).

### Требования к оформлению работы

1. Работа оформляется на белой бумаге (формат А-4) на одной стороне листа.
2. На титульном листе указывается Ф.И.О. автора, название образовательного учреждения, тема реферата, Ф.И.О. научного руководителя (учителя).
3. Обязательно в реферате должны быть ссылки на используемую литературу.
4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографии.
5. Приложения: чертежи, рисунки, графики не входят в общий объем работы и располагаются в конце реферата.
6. Объем работы: 10-15 листов машинописного текста. В реферате используется шрифт Times New Roman, начертание – обычный, размер шрифта – 14 пт (при оформлении таблиц допускается 12 пт); одинарный межстрочный интервал, выравнивание абзаца по ширине, с отступом первой строки 1,25 см. Для оформления заголовков допускается использование шрифта размером 14 – 16 пт в зависимости от размеров основного текста. В документе кавычки оформляются следующим образом: «...». При оформлении реферата устанавливаются следующие размеры полей: левое – не менее 20 мм; правое – 10 мм; верхнее – 20 мм; нижнее – 20 мм.

### **Примерные вопросы**

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

### **Критерии оценивания теоретической части**

*Отметка 5 («отлично»)* - глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, вопроса, логичности изложения, использование примеров из практики или своего личного опыта.

*Отметка 4 («хорошо»)* - при признаках, характерных для оценки 5 («отлично»), допустил незначительные ошибки и несущественные отклонения.

*Отметка 3 («удовлетворительно»)* - основная информация воспроизведена с нарушением логической последовательности, ее представления имеют проблемы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала, ученик не умеет использовать примеры из практики.

*Отметка 2 («неудовлетворительно»)* - ученик не знает сущности излагаемого материала, искажает факты, правила или информацию об основных моментах.

*Отметка 1* - отказ отвечать, полное незнание темы, вопроса.

## Контрольно-измерительные материалы

### Тест 1

(В каждом утверждении (вопросе) выбери верный вариант)

**1. Древнейшей формой организации физической культуры были:**

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

**2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:**

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

**3. Российский Олимпийский Комитет был создан в**

- А) 1908 году
- Б) 1911 году
- В) 1912 году
- Г) 1916 году

**4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...**

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

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

- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика
- Г) верховая езда

**6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

**7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?**

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий
- Г) бег на четыре стадия

**8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**

- А) долихотром
- Б) панкратион
- В) пентатлон
- Г) дуатлон

**9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

**10.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас

**11.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

- А) Н.Орлов
- Б) А.Петров
- В) Н.Панин – Коломенкин
- Г) А.Бутовский

**12.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?**

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?**

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев
- Г) Виталий Смирнов

**14.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):**

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции

**15.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участников завершает (идет последней):**

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- г) делегация Греции

**16.В каком году был образован Международный олимпийский комитет?**

- А) 1890
- Б) 1894
- В) 1892
- Г) 1896



**17. Термин «Олимпиада» означает:**

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве
- Г) пока еще не проводились

**19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**

- 1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту
- 5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба
- 9. плавание 10. метание копья

А) 1, 2, 3, 8, 9

Б) 3, 5, 6, 8, 10

В) 1, 4, 6, 7, 9

Г) 2, 5, 6, 9, 10

**20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...**

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

**21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...**

- А) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое
- Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

**22. Олимпийские игры состоят из...**

- А) соревнований между странами
- Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- В) зимних и летних Игр Олимпиады
- Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

**23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?**

- А) палестра
- Б) амфитеатр
- В) гимнасия
- Г) стадион

**24. Талисманом Олимпийских игр является:**

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец
- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

**25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...**

- А) 1968 году в Мехико
- Б) 1972 году в Мюнхене
- В) 1976 году в Монреале
- Г) 1980 году в Москве

**26.Двигательное умение – это:**

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

**27.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:**

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закалывающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

**28.Временное снижение работоспособности принято называть:**

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением
- Г) передозировкой

**29.Что является основными средствами физического воспитания?**

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закалывания

**30.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувьрки
- Г) бег

**31.Одним из основных физических качеств является:**

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила
- Г) здоровье

**32.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота
- Г) ловкость

**33.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика

- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

**34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

**35. Назовите основные физические качества.**

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**36. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:**

- А) соревнование
- Б) физкультурная пауза
- В) урок физической культуры
- Г) утренняя гимнастика

**37. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?**

- А) уровень физического развития
- Б) уровень физической работоспособности
- В) уровень физического воспитания
- Г) уровень физической подготовленности

**38. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?**

- А) энциклопедия
- Б) кодекс
- В) хартия
- Г) конституция

**39. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?**

- А) несогласованность действий стран
- Б) отказ от участия в Играх большинства стран
- В) первая и вторая мировые войны
- Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

**40. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...**

- А) гимнастике
- Б) боксе
- В) плавании
- Г) борьбе

**41. Министром физической культуры, спорта и туризма Республики Марий Эл является:**

- А) Сергей Кротов
- Б) Сергей Киверин
- Г) Владимир Чумаков
- Д) Валерий Кораблев

**42. Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» является:**

- А) Петр Кагало
- Б) Александр Сергеев

В) Анатолий Подойников

Г) Владимир Тянь

**43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:**

А) хват

Б) упор

В) группировка

Г) вис

**44. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди**

**и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**

а) хват

б) захват

в) пережат

г) группировка

**45. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...**

А) вылет

Б) спад

В) соскок

Г) спрыгивание

**46. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

А) кувырок

Б) пережат

В) переворот

Г) сальто

**47. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...**

А) сед

Б) присед

В) упор

Г) стойка

**48. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?**

А) расстояние между занимающимися « В глубину»

Б) расстояние между занимающимися «по фронту»

В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя

Г) расстояние от первой шеренги до последней

**49. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?**

**1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»**

А) 1,2,3

Б) 1,3,5

В) 1,4,5

Г) 2,4,5

**50. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...**

А) строевыми приемами Б) передвижениями В) размыканиями и смыканиями

Г) построениями и перестроениями

## Тест 2

(В каждом утверждении (вопросе) выбери верный вариант)

**1. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...**

- А) стойка
- Б) «мост»
- В) переворот
- Г) «шпагат»

**2. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей ( 18 медалей – из них 9 золотых)?**

- А) Ольга Корбут
- Б) Надя Команечи
- В) Лариса Латынина
- Г) Людмила Турищева

**3. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ....**

- А) Канаде
- Б) Японии
- В) США
- Г) Германии

**4. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...**

- А) 2
- Б) 3
- В) 5
- Г) 6

**5. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

- А) В 1956 г
- Б) в 1957 г
- Г) В 1958 г
- Д) В 1959 г

**6. Укажите полный состав волейбольной команды:**

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

**7. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...**

- А) игрок защиты
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

**8. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

**9. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?**

- А) Да, по указанию тренера
- Б) нет
- В) да, по указанию судьи
- Г) да, но только в начале каждой партии

**10. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?**

- А) максимум 3
- Б) максимум 8
- В) максимум 6
- Г) максимум 9

**11. Ошибками в волейболе считаются...**

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

**12. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...**

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд
- В) 6 секунд
- Г) 8 секунд

**13. Высота волейбольной сетки для мужских команд:**

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

**14. Высота волейбольной сетки для женских команд:**

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

**15. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?**

- А) да
- Б) нет
- В) только при высокой температуре воздуха
- Б) только при высокой влажности воздуха

**16. «Бич – волей» - это:**

- А) игровое действие
- Б) пляжный волейбол
- В) подача мяча
- Г) прием мяча

**17. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.**

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 8

**18. Игра в баскетболе начинается....**

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки
- В) с приветствия команд
- Г) спорным броском в центральном круге.

**19. Игра в баскетболе заканчивается...**

- А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
- Б) уходом команд с площадки
- В) в момент подписания протокола старшим судьей
- Г) мяч вышел за пределы площадки

**20. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...**

- А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
- Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- Г) судья даст свисток

**21. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...**

- А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
- Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

**22. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...**

- А) заброшен любой мяч
- Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
- В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок
- Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

**23. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?**

- А) любой член команды
- Б) капитан команды
- В) тренер или помощник тренера
- Г) никто

**24. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?**

- А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»
- Б) в любом случае через 15 секунд
- В) в любом случае через 1 минуту
- Г) немедленно

**25. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.**

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

**26. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?**

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

**27. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?**

- А) 8
- Б) 10
- В) 11
- Г) 9

**28. Укажите высоту футбольных ворот?**

- А) 240 см
- Б) 244 см
- В) 248 см
- Г) 250 см

**29. Какова ширина футбольных ворот?**

- А) 7м 30см
- Б) 7м 32см
- В) 7м 35см
- Г) 7м 38см

**30. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?**

- А) 9 м
- Б) 10 м
- В) 11 м
- Г) 12 м

**31. Что означает «желтая карточка» в футболе?**

- А) замечание
- Б) предупреждение
- В) выговор
- Г) удаление

**32. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?**

- А) серединой подъема
- Б) внутренней частью подъема
- В) внешней частью подъема
- Г) внутренней стороной стопы

**33. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?**

- А) форвард
- Б) голкипер
- В) стоппер
- Г) хавбек

**34. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?**

- А) УЕФА
- Б) ФИФА
- В) ФИБА
- Г) ФИЛА

**35. Какая страна считается Родиной игры в футбол?**

- А) Бразилия
- Б) Испания
- В) Германия
- Г) Англия



**36. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?**

- А) Яшин
- Б) Дасаев
- В) Овчинников
- Г) Акинфеев

**37. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?**

- А) после 2 карточек
- Б) после 3 карточек
- В) после 4 карточек
- Г) после 5 карточек

**38. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...**

- А) «с разбега»
- Б) «перешагиванием»
- В) «перекатом»
- Г) «ножницами»

**39. В легкой атлетике ядро:**

- А) метают
- Б) бросают
- В) толкают
- Г) запускают

**40. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоты.**

- А) «нырок»
- Б) «ножницы»
- В) «перешагивание»
- Г) «фосбери-флоп»

**41. «Королевой спорта» называют....**

- А) спортивную гимнастику
- Б) легкую атлетику
- В) шахматы
- Г) лыжный спорт

**42. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...**

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс
- В) бег на 100 метров
- Г) марафонский бег

**43. Кросс – это –**

- А) бег с ускорением
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона
- В) бег по пересеченной местности
- Г) разбег перед прыжком

**44. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...**

- А) быстрота
- Б) сила
- В) выносливость
- Г) ловкость

**45. Какой лыжный ход самый скоростной?**

- А) одновременный бесшажный
- Б) одновременный одношажный
- В) одновременный двухшажный
- Г) попеременный двухшажный

**46. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?**

- А) высокая стойка
- Б) средняя стойка
- В) низкая стойка
- Г) основная стойка

**47. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –**

- А) гонка на 30 км
- Б) гонка на 50 км
- В) гонка на 60 км
- Г) гонка на 70 км

**48. Главный элемент тактики лыжника-**

- А) старт
- Б) лидирование
- В) распределение сил
- Г) обгон

**49. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть...**

- А) до уровня плеч ученика
- Б) до уровня глаз ученика
- В) выше на 3-4 см роста ученика
- Г) ниже на 3-4 см плеч ученика

**50. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть...**

- А) до уровня плеч ученика
- Б) до уровня глаз ученика
- В) выше на 3-4 см роста ученика
- Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика

#### Критерии оценивания тестов

Отметка	Кол-во верных ответов
«5»	45-50
«4»	38-44
«3»	30-37
«2»	менее 30
«1»	тест не выполнен