

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
г. ИРКУТСК
АДМИНИСТРАЦИЯ
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №66**

664019. г. Иркутск, ул. Ленская, 2а, т. 34 – 93 – 65, факс 34 – 66- 33

school 66- admin@ mail.ru

Приложение к основной образовательной программе
среднего общего образования
МБОУ г. Иркутска СОШ № 66

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 228/1

от «30» августа 2017 года

Директор МБОУ г. Иркутска

СОШ № 66

В.Ф. Федотов



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура» для 10-11 классов
Срок реализации программы 2 года**

Составитель программы: Погудина Т.Е., учитель физической культуры
МБОУ г. Иркутска СОШ № 66

Иркутск, 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ № 66.

Рабочая программа включает в себя содержание, тематическое планирование, планируемые результаты обучения. Как приложение 1 к программе включены оценочные материалы, приложение 2 – методические материалы.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

	10 класс	11 класс	Всего
Количество учебных недель	34	34	68
Количество часов в неделю	3	3	
Количество часов в год	102	102	204

Уровень подготовки учащихся: базовый

Место предмета в учебном плане: обязательная часть

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в средней 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 средней школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

Цель программы - формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным и спортивным 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, спортивными играми, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- углубление представления об основных видах спорта. Соревнованиях. Снарядах и инвентаре. Соблюдение правил техники безопасности о время занятий. Оказание первой помощи при травмах;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в командира отделения, капитана команды, судьи;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью 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;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— 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. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

10 класс

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, 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.

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.

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 на спортивных площадках и спортивных залах.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, закаливающие процедуры и способы самоконтроля.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами и более; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, из стойки кувырок назад в полушпагат, из стойки переворот назад в упор присев; кувырки вперед и назад; кувырок назад в стойку на лопатках, упор ноги врозь; длинный кувырок (с места и с разбега); гимнастический мост, стойка на голове и на руках, переворот боком. Акробатические комбинации из пройденных элементов.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи, подъем с переворотом, выход силой

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.

Упражнения на развитие гибкости.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, лазанье по шесту и канату, упражнения с гирей, штангой. Упражнения с предметами: гимнастической скамейкой, прыжки со скакалкой, с обручем,

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: на технику бега, бег с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, эстафетный бег.

бег с высокого и низкого старта; длительный бег на развитие выносливости.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, с попаданием в зону; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность, метание мяча (теннисного, весом 150гр.) с места, с укороченного и полного разбега.

Льжные гонки.

Передвижение на лыжах по дистанции; повороты; спуски; подъемы; торможение, освоение техники лыжных ходов (классических и коньковых), переход с одного хода на другой.

Спортивные игры

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; овладение техникой ударов по воротам, тактика игры, защита.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, остановки, повороты, ловля и передача мяча, тактические действия, индивидуальная техника защиты.

Волейбол; техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, игры по упрощенным правилам.

Общеразвивающие упражнения

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

11 класс

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, 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.

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.

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 на спортивных площадках и спортивных залах.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, закаливающие процедуры и способы самоконтроля.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами и более; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках, из стойки кувырок назад в полушпагат, из стойки переверот назад в упор присев; кувырки вперед и назад; кувырок назад в стойку на лопатках, в упор ноги врозь; длинный кувырок (с места и с разбега); гимнастический мост, стойка на голове и на руках, переверот боком.

Акробатические комбинации из пройденных элементов.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи, подъем с переверотом, выход силой

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.

Упражнения на развитие гибкости.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, лазанье по шесту и канату, упражнения с гирей, штангой. Упражнения с предметами: гимнастической скамейкой, прыжки со скакалкой, с обручем,

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: на технику бега, бег с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, эстафетный бег.

Бег с высокого и низкого старта; длительный бег на развитие выносливости.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, с попаданием в зону; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность, метание мяча (теннисного, весом 150гр.) с места, с укороченного и полного разбега.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах по дистанции; повороты; спуски; подъемы; торможение, освоение техники лыжных ходов (классических и коньковых), переход с одного хода на другой.

Спортивные игры

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; овладение техникой ударов по воротам, тактика игры, защитой.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, остановки, повороты, ловля и передача мяча, тактические действия, индивидуальная техника защиты.

Волейбол: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, игры по упрощенным правилам.

Общеразвивающие упражнения

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

Физическая культура

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура

10класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках л/атлетики и ОФП.	1
2	Высокий старт 15-30 м.	1
3	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1
4	Спринтерский бег. Бег 100 м.	1
5	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов.	1
6	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"с 13-15 беговых шагов.	1
7	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"с 13-15 беговых шагов.	1
8	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"с 13-15 беговых шагов.	1
9	Прыжок в длину с разбега - зачет	1
10	Метание на дальность с 5-6 беговых шагов.	1
11	Метание гранаты из различных положений.	1
12	Метание снаряда весом 500 гр.- девушки, Метание снаряда весом 700 гр.- юноши.	1
13	Бег 20-25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
14	Бег 20-25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
15	Бег 20-25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
16	Бег на результат 2000 м. - девушки, 3000 м. - юноши	1
17	Инструктаж по технике безопасности - футбол.	1
18	Передачи мяча в парах на месте, в продвижении вперед. Остановка мяча после передачи.	1
19	Удары по мячу неподвижному и катящемуся, остановка мяча	1
20	Удары по мячу неподвижному и катящемуся, остановка мяча	1
21	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	1
22	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	1
23	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	1
24	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	1
25	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	1
26	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	1
27	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	1
28	Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.	1
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в виси. Развитие силы.	1
30	Совершенствование акробатических упражнений.	1
31	Совершенствование всех видов самостраховок.	1
32	Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление (стоя,	1

	лежа, сидя).	
33	Совершенствование всех видов самостраховок.	1
34	Совершенствование длинного кувырка, стойка на руках - юноши. Совершенствование кувырка назад в полушпагат через стойку на лопатках - девушки.	1
35	Совершенствование кувырка назад через стойку на руках с помощью - юноши. Совершенствование элементов: сед углом, стоя на коленях, наклон назад- девушки.	1
36	Сдача контрольного норматива по акробатическим элементам: кувырок назад, через стойку на руках - юноши. Сдача контрольного норматива по акробатическим элементам – сед углом через кувырок вперед - девушки.	1
37	Перекладина: из ранее изученных элементов - юноши. Бревно: из ранее изученных элементов - девушки.	1
38	Перекладина: из ранее изученных элементов - юноши. Бревно: из ранее изученных элементов - девушки.	1
39	Сдача контрольного норматива по гимнастике – связка элементов на перекладине - юноши. Сдача контрольного норматива по акробатике – связка элементов на бревне - девушки.	1
40	Опорный прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь (козел в длину) - юноши. Опорный прыжок согнув ноги - девушки. Лазанье по шесту, канату. Страховка.	1
41	Опорный прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь (козел в длину) - юноши. Опорный прыжок согнув ноги, боком - девушки. Лазанье по шесту, канату. Страховка.	1
42	Опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь - юноши. Опорный прыжок согнув ноги, боком - девушки. Лазанье по шесту, канату.	1
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1
44	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Нижняя прямая подача и прием мяча.	1
45	Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача и прием мяча.	1
46	Технико-тактические действия в игре волейбол.	1
47	Технико-тактические действия в игре волейбол.	1
48	Технико-тактические действия в игре волейбол.	1
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
50	Прохождение 3 км дистанции ранее изученными ходами- юноши. Прохождение 2 км дистанции ранее изученными ходами- девушки.	1
51	Совершенствование передач в баскетболе.	1
52	Совершенствование техники одновременных ходов по учебному кругу.	1
53	Совершенствование техники одновременных ходов.	1
54	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.	1
55	Сдача контрольного норматива по лыжным гонкам на 2км - юноши. Сдача контрольного норматива по лыжным гонкам на 1км - девушки.	1
56	Совершенствование техники попеременных ходов.	1
57	Двухсторонняя игра в баскетбол. Обучение судейству.	1
58	Сдача контрольного норматива по лыжным гонкам на 2км.	1

59	Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода.	1
60	Совершенствование вариантов бросков мяча в корзину на месте, в движении.	1
61	Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода.	1
62	Прохождение 1км дистанции.	1
63	Сдача контрольного норматива – броски в корзину. Учебная игра.	1
64	Совершенствование техники конькового хода.	1
65	Совершенствование техники конькового хода.	1
66	Совершенствование техники различных вариантов ведения мяча без сопротивления защитника.	1
67	Сдача техники конькового хода.	1
68	Совершенствование техники ранее изученных ходов при прохождении 5 км. - юноши, 3км. - девушки.	1
69	Совершенствование техники различных вариантов ведения мяча без сопротивления защитника.	1
70	Совершенствование техники ранее изученных ходов при прохождении 5 км. - юноши, 3км. - девушки.	1
71	Сдача контрольного норматива - 5 км. - юноши, 3км. - девушки.	1
72	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
73	Баскетбол на совершенствование техники ведения и бросков мяча.	1
74	Совершенствование техники ведения. Броски в корзину.	1
75	Сдача контрольного норматива – техники ведения мяча.	1
76	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1
77	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1
78	Игра баскетбол по правилам. Игра по правилам с судейством учащихся.	1
79	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.	1
80	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.	1
81	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.	1
82	Тактики нападения и защиты – индивидуальных, групповых и командных действий.	1
83	Тактики нападения и защиты – индивидуальных, групповых и командных действий.	1
84	Тактики нападения и защиты – индивидуальных, групповых и командных действий.	1
85	Совершенствование тактики нападения и защиты.	1
86	Совершенствование тактики нападения и защиты.	1
87	Совершенствование тактики нападения и защиты.	1
88	Прыжок в высоту способом "перешагивания"с 11-13 беговых шагов.	1
89	Прыжок в высоту способом "перешагивания"с 11-13 беговых шагов.	1
90	Прыжок в высоту способом "перешагивания"с 11-13 беговых шагов.	1
91	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1
92	Низкий старт 30, 60, 100 метров.	1
93	Совершенствование и сдача контрольных нормативов – бег 100 метров, 300 метров.	1
94	Бег с оздоровительной направленностью 20 минут.	1

95	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
96	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
97	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
98	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
99	Бег на результат 2000 метров.	1
100	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с 13-15 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений.	1
101	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с 13-15 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений.	1
102	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с 13-15 беговых шагов на результат. Метание гранаты с разбега на дальность и в цель.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура

11класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках л/атлетики и ОФП.	1
2	Высокий старт 15-30 м.	1
3	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1
4	Спринтерский бег. Бег 100 м.	1
5	Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов.	1
6	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с 13-15 беговых шагов.	1
7	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с 13-15 беговых шагов.	1
8	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с 13-15 беговых шагов.	1
9	Прыжок в длину с разбега - зачет	1
10	Метание на дальность с 5-6 беговых шагов.	1
11	Метание гранаты из различных положений.	1
12	Метание снаряда весом 500 гр.- девушки, Метание снаряда весом 700 гр.- юноши.	1
13	Бег 20-25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
14	Бег 20-25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
15	Бег 20-25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
16	Бег на результат 2000 м. - девушки, 3000 м. - юноши	1
17	Инструктаж по технике безопасности - футбол.	1
18	Передачи мяча в парах на месте, в продвижении вперед. Остановка мяча после передачи.	1
19	Удары по мячу неподвижному и катящемуся, остановка мяча	1
20	Удары по мячу неподвижному и катящемуся, остановка мяча	1
21	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	1
22	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	1
23	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	1
24	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	1

25	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	1
26	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	1
27	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	1
28	Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.	1
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в виси. Развитие силы.	1
30	Совершенствование акробатических упражнений.	1
31	Совершенствование всех видов самостраховок.	1
32	Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление (стоя, лежа, сидя).	1
33	Совершенствование всех видов самостраховок.	1
34	Совершенствование длинного кувырка, стойка на руках - юноши. Совершенствование кувырка назад в полушпагат через стойку на лопатках - девушки.	1
35	Совершенствование кувырка назад через стойку на руках с помощью - юноши. Совершенствование элементов: сед углом, стоя на коленях, наклон назад- девушки.	1
36	Сдача контрольного норматива по акробатическим элементам: кувырок назад, через стойку на руках - юноши. Сдача контрольного норматива по акробатическим элементам – сед углом через кувырок вперед - девушки.	1
37	Перекладина: из ранее изученных элементов - юноши. Бревно: из ранее изученных элементов - девушки.	1
38	Перекладина: из ранее изученных элементов - юноши. Бревно: из ранее изученных элементов - девушки.	1
39	Сдача контрольного норматива по гимнастике – связка элементов на перекладине - юноши. Сдача контрольного норматива по акробатике – связка элементов на бревне - девушки.	1
40	Опорный прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь (козел в длину) - юноши. Опорный прыжок согнув ноги - девушки. Лазанье по шесту, канату. Страховка.	1
41	Опорный прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь (козел в длину) - юноши. Опорный прыжок согнув ноги, боком - девушки. Лазанье по шесту, канату. Страховка.	1
42	Опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь - юноши. Опорный прыжок согнув ноги, боком - девушки. Лазанье по шесту, канату.	1
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1
44	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Нижняя прямая подача и прием мяча.	1
45	Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача и прием мяча.	1
46	Технико-тактические действия в игре волейбол.	1
47	Технико-тактические действия в игре волейбол.	1
48	Технико-тактические действия в игре волейбол.	1
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
50	Прохождение 3 км дистанции ранее изученными ходами- юноши. Прохождение 2 км дистанции ранее изученными ходами- девушки.	1
51	Совершенствование передач в баскетболе.	1

52	Совершенствование техники одновременных ходов по учебному кругу.	1
53	Совершенствование техники одновременных ходов.	1
54	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.	1
55	Сдача контрольного норматива по лыжным гонкам на 2км - юноши. Сдача контрольного норматива по лыжным гонкам на 1км - девушки.	1
56	Совершенствование техники попеременных ходов.	1
57	Двухсторонняя игра в баскетбол. Обучение судейству.	1
58	Сдача контрольного норматива по лыжным гонкам на 2км.	1
59	Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода.	1
60	Совершенствование вариантов бросков мяча в корзину на месте, в движении.	1
61	Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода.	1
62	Прохождение 1км дистанции.	1
63	Сдача контрольного норматива – броски в корзину. Учебная игра.	1
64	Совершенствование техники конькового хода.	1
65	Совершенствование техники конькового хода.	1
66	Совершенствование техники различных вариантов ведения мяча без сопротивления защитника.	1
67	Сдача техники конькового хода.	1
68	Совершенствование техники ранее изученных ходов при прохождении 5 км. - юноши, 3км. - девушки.	1
69	Совершенствование техники различных вариантов ведения мяча без сопротивления защитника.	1
70	Совершенствование техники ранее изученных ходов при прохождении 5 км. - юноши, 3км. - девушки.	1
71	Сдача контрольного норматива - 5 км. - юноши, 3км. - девушки.	1
72	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
73	Баскетбол на совершенствование техники ведения и бросков мяча.	1
74	Совершенствование техники ведения. Броски в корзину.	1
75	Сдача контрольного норматива – техники ведения мяча.	1
76	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1
77	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1
78	Игра баскетбол по правилам. Игра по правилам с судейством учащихся.	1
79	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.	1
80	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.	1
81	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.	1
82	Тактики нападения и защиты – индивидуальных, групповых и командных действий.	1
83	Тактики нападения и защиты – индивидуальных, групповых и командных действий.	1
84	Тактики нападения и защиты – индивидуальных, групповых и командных действий.	1
85	Совершенствование тактики нападения и защиты.	1

86	Совершенствование тактики нападения и защиты.	1
87	Совершенствование тактики нападения и защиты.	1
88	Прыжок в высоту способом "перешагивания" с 11-13 беговых шагов.	1
89	Прыжок в высоту способом "перешагивания" с 11-13 беговых шагов.	1
90	Прыжок в высоту способом "перешагивания" с 11-13 беговых шагов.	1
91	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1
92	Низкий старт 30, 60, 100 метров.	1
93	Совершенствование и сдача контрольных нормативов – бег 100 метров, 300 метров.	1
94	Бег с оздоровительной направленностью 20 минут.	1
95	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
96	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
97	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
98	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
99	Бег на результат 2000 метров.	1
100	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с 13-15 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений.	1
101	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с 13-15 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений.	1
102	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с 13-15 беговых шагов на результат. Метание гранаты с разбега на дальность и в цель.	1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
 - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
 - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
 - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
 - психофункциональные особенности собственного организма;
 - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

11 КЛАСС

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Приложение I. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

КИМ для 10 классов

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	4,7	4,9	5,2	5,1	5,3	5,5
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	11	9	8	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	22	17	13
4. Прыжок в длину с места, см	215	195	175	190	170	160
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	45	37	35	25	20
6. Челночный бег 4х9 м, с	9,7	10,0	10,2	10,4	10,8	11,1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 100 м, с	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2. Бег 300 м, мин, с	50,0	55,0	1.00	58,0	1.02	1.08
3. Бег 1000 м, мин, с	3.40	4.00	4.20	4.10	4.30	5.00
4. Бег 2000 м, мин, с				10.10	11.40	12.40
5. Бег 3000 м	15.00	16.00	17.00	Без учета времени		
6. Бег 5000 м	Без учета времени					
7. Кросс 800 м	2.37	2.47	3.00			
6. Прыжок в длину с разбега, см	440	400	340	375	340	300
7. Прыжок в высоту с разбега, см	135	130	115	120	115	105
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	5	3	2	5	3	2
2. Штрафной бросок (из 10 бросков) (девочки с 3 метров)	4	3	1	4	3	1
ГИМНАСТИКА						
7. Прыжки со скакалкой за 1 мин	130	125	120	133	110	70
9. Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
11. Удержание ног в положении угла, с	5	4	3			
12. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
11. Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
ЛЫЖИ						
8. Бег на лыжах 1 км				5.30	6.00	7.00
9. Бег на лыжах 2 км, мин, сек	10.00	11.00	12.30	12.00	12.30	13.30
10. Бег на лыжах 3 км, мин, сек	15.30	16.30	18.00	19.00	20.00	21.00
11. Бег на лыжах 5 км, мин, сек	27.00	29.00	31.00	Без учета времени		

12. Кросс 2 км, мин, с				11.00	12.20	13.20
13. Кросс 3 км, мин, с	13.30	16.30	17.30			
14. Кросс 5 км, мин, с	Без учета времени					

КИМ для 11 классов

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

11 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	4,6	4,8	5,1	5,1	5,4	5,8
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	12	10	8	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	25	20	15
4. Прыжок в длину с места, см	225	205	190	190	170	160
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	45	40	40	27	20
6. Челночный бег 4x9 м, с	9,5	9,7	9,9	10,4	10,8	11,2
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 100 м, с	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
2. Бег 300 м, мин, с	49,0	53,0	58,0	58,0	1.02	1.08
3. Бег 1000 м, мин, с	3.20	3.45	4.00	4.10	4.25	4.50
4. Бег 2000 м, мин, с				10.00	11.30	12.20
5. Бег 3000 м	13.00	15.00	16.30	Без учета времени		
6. Бег 5000 м	Без учета времени					
7. Кросс 1 км	3.30	3.40	3.55			
6. Прыжок в длину с разбега, см	460	420	370	380	340	310
7. Прыжок в высоту с разбега, см	135	130	120	120	115	105
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	5	4	3	4	3	2
2. Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	2	5	3	1
ГИМНАСТИКА						
6. Прыжки со скакалкой за 1 мин	130	125	120	133	110	70
8. Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
9. Подъем силой в упор на высокой перекладине	4	3	2			
11. Удержание ног в положении угла, с	8	5	4			
12. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
13. Лазание по канату 5 м без помощи ног, с	12	14	17			
ЛЫЖИ						
8. Бег на лыжах 1 км				5.30	6.00	7.00
9. Бег на лыжах 2 км, мин, сек	10.00	11.00	12.30	11.00	12.00	13.00
10. Бег на лыжах 3 км, мин, сек	15.00	16.00	17.00	18.30	19.00	20.00
11. Бег на лыжах 5 км, мин, сек	25.00	27.00	29.00	Без учета времени		
12. Кросс 2 км, мин, с				10.30	12.10	13.10
13. Кросс 3 км, мин, с	13.30	15.30	16.50			
14. Кросс 5 км, мин, с	Без учета времени					

Приложение II. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ РАЗДЕЛ «ОСНОВЫ ЗНАНИЙ» ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические рекомендации разработаны для контроля качества обучения по разделу «Основы знаний» учащихся 10-11 классов (оборонно-спортивного профиля).

Данный материал полностью соответствует психологическим, физиологическим и возрастным особенностям учащихся.

Программа состоит из следующих структурных элементов: пояснительная записка, требования к учащимся по окончании 10,11 класса, тематическое планирование, содержание программы, формы и методы контроля, перечень учебно-методических средств обучения, оборудование и инвентарь. Материал делится на три раздела: "Знания о физической культуре", "Физическое совершенствование", "Общая физическая подготовка".

Программа предусматривает формирование у старшеклассников практических умений и навыков, универсальных способов деятельности и ценностные ориентиры.

Ценностные ориентиры содержания учебного курса направлены на принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 11-м классе.

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя _____ Класс _____

Кол-во набранных баллов _____

1. Физическая культура — это:

- а) часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру;
- б) **явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;**
- в) часть общей культуры, характеризующая определенным образом организованной двигательной активностью для совершенствования природных, физических свойств людей.

2. Физическая культура представляет собой

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение физических упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;

г) часть человеческой культуры.

3. Физическая культура личности характеризуется

- а) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью;
- б) уровнем развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта;
- в) **качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями, умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий.**

4. Отличительными признаками физической культуры являются:

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- в) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- г) **определенным образом организованная двигательная активность.**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

1 Физическое воспитание представляет собой...

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- б) процесс выполнения физических упражнений.
- в) **способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.**
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

2 Физическое воспитание представляет собой:

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- б) **процесс воздействия на развитие индивида.**
- в) процесс выполнения физических упражнений.
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

1 Под физическим развитием понимается

- а) **процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;**
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

2. Под физическим развитием понимается...

- а) **процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;**
- б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
- в) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- г) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.

б. Что такое спорт? Укажите наиболее полное определение:

- а) собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;
- б) специфическая деятельность по удовлетворению двигательных потребностей человека, повышению уровня его физической подготовленности и работоспособности;
- в) **специфическая деятельность по обучению двигательным действиям в избранном виде спортивной деятельности.**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

1. Физическая подготовка представляет собой:

- а) **целенаправленный педагогический процесс подготовки человека к трудовой деятельности;**
- б) целенаправленный процесс воспитания двигательных (физических) качеств человека и связанных с ними способностей;
- в) целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека.

2. Деятельность, составляющая основу физической культуры, обозначается как...

- а) физическое развитие;
- б) физическое совершенство;

в) физическое упражнение;

г) физическая подготовка.

3. Физическая подготовленность характеризуется...

а) Высокими результатами в спортивной деятельности;

б) Устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;

в) Эффективностью и экономичностью двигательных действий;

г) Уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

ЗДОРОВЬЕ

1. Какое из определений наиболее полно характеризует состояние здоровья человека? Здоровье — это:

а) отсутствие наследственных хронических заболеваний и вредных привычек;

б) высокая устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды;

к инфекционным и вирусным заболеваниям;

в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, сочетающегося с активной творческой деятельностью и максимальной продолжительностью жизни.

2. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:

а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;

б) человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических нагрузок;

в) человек бодр и жизнерадостен;

г) наблюдается все вышеперечисленное.

3. При возникновении легких ушибов во время занятий физическими упражнениями необходимо:

а) растереть ушибленное место, затем обратиться к врачу;

б) наложить тепло (горячую грелку, шерстяную кофту и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу;

в) наложить холод (лед, смоченную холодной водой тряпку и т.п.)

на ушибленное место и затем обратиться к врачу.

ЗАКАЛИВАНИЕ

1. Что понимается под закаливанием

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействию внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;

г) укрепление здоровья.

2. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания

а) горячей водой;

б) теплой водой;

в) водой, имеющей температуру тела;

г) прохладной водой.

3. Какой из приведенных принципов закаливания является наиболее значимым

а) Эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся

(в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т. п.);

б) Эффективность закаливания обеспечивается последовательным

и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;

в) Эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;

г) Эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур.

4. Закаливание включает:

- а) систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- б) систему организационных форм физической культуры, несущих ярко выраженный тренирующий эффект;
- в) систему физических упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

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

2. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:

- а) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма;
- б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма после окончания работы;
- в) **достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки.**

3. Какие физические упражнения не являются основными тренировочными средствами систем «Атлетическая гимнастика» и «Шейпинг»:

- а) физические упражнения, выполняемые в режиме статического напряжения мышц;
- б) физические упражнения, выполняемые со средним отягощением на работающие мышцы;
- в) **физические упражнения, выполняемые с максимальным отягощением на работающие мышцы.**

4. Определите наиболее полный и правильный ответ на вопрос «Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?»

- а) необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям; проверить наличие необходимого спортивного инвентаря;
- б) расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению и необходимо планировать занятия в определенное время в режиме дня;
- в) **необходимо подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием и отнести содержание занятия с наличием инвентаря и спортивной одежды;**
- г) необходимо распланировать последовательность выполнения упражнений и подобрать соответствующую спортивную одежду, подготовить место для занятий подвижными или спортивными играми, индивидуальными или коллективными видами физических упражнений.

ОСАНКА

1. Что принято называть осанкой?

- а) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) Пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) **Привычная поза человека в вертикальном положении;**
- г) силуэт человека.

2. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) затылком, спиной, пятками;
- в) **затылком, лопатками, ягодицами, пятками.**

3. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам;
- б) **слабость мышц;**
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки-портфеля на одном плече.

4. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а) развернутые плечи, ровная спина;
- б) приподнятая грудь;
- в) запрокинутая или опущенная голова;
- г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

РЕЖИМ ДНЯ

1. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:

- а) позволяет избежать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;**
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня.

2. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;**
- в) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- г) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений.

УТОМЛЕНИЕ

1. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;**
- в) повышенный ЧСС?

2. Укажите группу внешних признаков, характеризующих острое переутомление 1 степени:

- а) значительное покраснение кожного покрова, учащенное поверхностное дыхание (38-46 минут), напряженная мимика;
- б) небольшое покраснение кожи, бодрая походка, спокойная мимика;
- в) учащенное поверхностное дыхание (до 22-26 в минуту), отказ от дальнейших движений, изможденное выражение лица.

3. Главным для определения нагрузки при выполнении физических упражнений является:

- а) напряжение определенных мышечных групп;
- б) величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся;**
- в) чувство усталости.

4. Укажите признаки чрезмерной психофизической нагрузки на человека:

- а) увеличение мышечной силы и жизненной емкости легких;
- б) адекватное возвращение показателей к норме;
- в) неустойчивые кривые пульса, дыхания, артериального давления во время занятий с тенденцией к снижению этих величин после краткосрочного отдыха.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1 Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;
- б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- в) двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях;
- г) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач.

2. Физическое упражнение – это

- а) действие, выполняемое для приобретения и совершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков;**
- б) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека;
- в) двигательное действие, с помощью которого развиваются физические качества, укрепляется здоровье и повышается работоспособность человека.

3. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

4. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;
- б) величиной их воздействия на организм;**
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г) напряжением определенных мышечных групп.

ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ И НАВЫК

1. Что такое двигательное умение

- а) еще окончательно не сформированный двигательный навык;**
- б) способность выполнять двигательное действие, концентрируя внимание; на каждом входящем в него движении;
- в) усвоенный субъектом способ выполнения действия.**

2. Что такое двигательный навык

- а) выполнение двигательного действия автоматизировано, то есть при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники;
- б) способность выполнять действие, акцентируя внимание на условиях и результатах действия, а не на отдельных движениях, его составляющих;**
- в) приобретенное в результате обучения и повторения умение разрешать трудную задачу, оперируя орудиями труда с заданной точностью и скоростью.

3. Какой из перечисленных признаков не характеризует двигательный навык?

- а) выраженная слитность операций при выполнении двигательного действия;**
- б) избыточная изменчивость техники движения;
- в) повышенная устойчивость техники к сбивающим факторам.

4. Двигательными умениями и навыками принято называть

- а) способность выполнять упражнения без активизации внимания;
- б) правильное выполнение двигательных действий;
- в) способы управления двигательными действиями.**

5. Двигательные умения характеризуются:

- а) автоматизмом при осуществлении операций;
- б) стереотипностью параметров действий;
- в) нестандартностью параметров и результатов действия**

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений на месте

1. И. п. — о. с, руки за голову. 1-2 — правую назад на носок, руки в стороны, прогнуться; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же с левой ноги.
2. И. п. — о. с. 1 — руки на пояс; 2-3 — руки на колени, пружинящие приседания; 4 — и. п.
3. И. п. — о. с. 1 — дугами назад руки вверх; 2-3 — пружинящие наклоны до касания ладонями пола; 4 — и. п.
4. И. п. — о. с, руки в стороны. 1 — мах правой, хлопок под ногой; 2 — приставить правую, и. п.; 3-4 — то же с другой ноги.
5. И. п. — сед, руки за голову. 1-2 — лечь; 3-4 — сесть, и. п.
6. И. п. — сед, руки в стороны. 1 — сед углом, хлопок под ногами; 2 — сед, и. п.
7. И. п. — упор стоя на коленях. 1-2 — разгибая ноги, упор стоя согнувшись; 3-4 — встать на колени, и. п.
8. И. п. — упор лежа. 1 — упор лежа на согнутых руках, правую назад; 2 — упор лежа; 3-4 — то же другой ногой.

9. И. п. — о. с, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — правую ногу в сторону, хлопок над головой; 3 — приставить правую, руки в стороны; 4 — и. п.; 5-8 — то же с другой ноги.

10. И. п. — о. с, руки к плечам. 1 -прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжок ноги вместе, руки за голову; 3 — прыжок ноги врозь, руки в стороны; 4 — прыжок ноги вместе, руки к плечам.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений в парах с помощью и сопротивлением партнёра

1. – Сгибание и разгибание рук (20-25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – то же, другой рукой.

2. – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1 – 2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3 – 4 – то же, в другую сторону.

3. – Наклоны в стороны (16-18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1 – 2 – наклоны влево.

3 – 4 – наклоны вправо.

4. – Повороты в стороны (16-18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1 – 2 – повороты влево.

3 – 4 – повороты вправо.

5. – Наклоны вперёд (18-20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

6. – Наклоны вперёд (12-14 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться вверху прямыми руками.

1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 – и. п.

3 – то же, левой ногой.

4 – и. п.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений в движении

1. Ходьба с круговыми движениями головой.

2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.

3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).

4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук, и возвращением в и. п.

5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.

6. Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.

7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.

8. Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.

9. Ходьба выпадами.

10. Ходьба на согнутых ногах, поочередно касаясь, пола коленями на каждом шагу.
11. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
12. Пролезание между ног партнёра.
13. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
14. Передвижение вперёд. Из упора стоя в наклоне перейти в упор лёжа; затем, толчком перенести согнутые ноги, вернуться в и. п.

Примерный комплекс ОРУ со скакалками

1. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2- растягивая скакалку влево-вверх, правую назад на носок, прогнуться вправо; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же с другой ноги.
2. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, вверху. 1 — согнуть левую ногу, скакалку вниз, обхватив голень, подтянуть ногу к груди; 2 — и. п.; 3-4 — то же с правой ноги; 5 — присед, скакалку вперед; 6 — и. п.; 7-8 — повторить 5-6.
3. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги, концы в согнутых вперед руках. 1 — натягивая скакалку, поднять левую, согнутую в колене ногу вперед; 2-3 — разгибая левую ногу вперед, равновесие; 4 — и. п.; 5-8 — то же с правой ноги.
4. И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, концы ее в руках. 1 — наклон вперед, растягивая скакалку, левым кулаком коснуться правой ноги, правую руку в сторону; 2 — и. п.; 3-4 — то же правым кулаком.
5. И. п. — сед, скакалка, сложенная вчетверо, вверху. 1 — сед углом, скакалку вперед, до касания носков; 2 — и. п.; 3-4 — повторить; 5-6 — сгибая ноги, перемах в сед, скакалка под коленями; 7-8 — перемах назад в и. п.
6. И. п. — лежа на спине, скакалка, сложенная вдвое, вверху, 1-2 — сгибая ноги, перемах ногами в стойку на лопатках; 3-6 — держать; 7-8 — и. п.
7. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, вверху. 1 — наклон туловища влево; 2 — наклон туловища вперед, руки скрестно, правая сверху; 3 — наклон туловища вправо; 4 — и. п.; 5-8 — то же, начиная с наклона вправо, при наклоне вперед руки скрестно, левая сверху.
8. И. п. — о. с, скакалка сзади. 1-2 — два прыжка на левой с вращением скакалки вперед; 3-4 — то же на правой; 5-8 — прыжки на двух.

