***Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение***

***«Лицей № 5» Камышловского городского округа***

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Приложение**  к основной образовательной  программе среднего  общего образования  МАОУ «Лицей № 5» |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень образования: среднее общее образование

Стандарт: ФГОС

Уровень изучения предмета: базовый

Нормативный срок изучения предмета: 2 года

Класс: 10-11 классы

**Камышлов, 2020**

**Нормативно-правовые основания разработки рабочей программы**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.3.6 ст.28), требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «Лицей № 5» Камышловского ГО, примерной программы по физической культуре, авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура. 10-11 классы» к предметной линии учебников В.И. Ляха (М.: Просвещение), 2020 г.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается 2 часа в неделю в 10-11 классах, 70 часов в год в 10 классе; 68 часов в год в 11 классе; 138 часов за курс среднего общего образования.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 класса направлена на достижение обучающимися предметных, личностных и метапредметных результатов по физической культуре.

**Предметные результаты изучения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**Выпускник научится:**

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – знать способы контроля и оценки физического развития и физической

подготовленности;

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

-корригирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического

развития;

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

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

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

*– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

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

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

*– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

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

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

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
* формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающегося свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
* готовность к служению Отечеству, его защите;
* сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* 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;
* навыки сотрудничество со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
* нравственного сознания и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
* 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;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
* принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятий спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* бережное, ответственное и компонентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
* осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
* сформированность экологического мышления, понимания влияния социально- экономических процессов на состояние природных и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
* ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способностей учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

* 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;
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности эффективно решать конфликты;
* владения навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-позновательной деятельности, включая умения ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требованием эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
* умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
* умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию

стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

* владение языковыми средствами – умнея ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
* 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.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсально учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничество со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Предметные результаты**

* умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
* овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний обучающиеся должны уметь **объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приёмы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.
* **Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные | Бег 30 м, с  Бег 100 м, с | 5,0  14,3 | 5,4  17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз  Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз  Прыжок в длину с места, см | 10  –  215 | –  14  170 |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км, мин. с  Кроссовый бег на 2 км, мин. с | 13.50  – | –  10.00 |

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

* ***В метаниях на дальность и на меткость***: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12–15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10–12 м (девушки) и 15–25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15–20 м (юноши).
* ***В* *гимнастических и акробатических упражнениях***: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).
* ***В* *единоборствах***: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).
* ***В* *спортивных играх***: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.
* ***Физическая подготовленность***: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Основной инструментарий** для оценивания планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»: письменный опрос, тестирование, проекты, выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов. Пример теста приведен в *Приложении 1*.

**Контроль уровня сформированности результатов**

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классе проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материа­лом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный обра­зовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, реализуется не толь­ко оценочная, но и стимулирующая и воспитывающая функции, учитывая темп (дина­мику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный мо­мент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологиче­ские особенности).

Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Уровень физической подготовленности обучающихся**

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально вы­полнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, во­лейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за плугодия с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно­-оздоровительную деятельность.

**Учебные нормативы по физической культуре**

**обучающихся 10-11 классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **К.У.** | **10** | | **11** | |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| Бег 30 м | 4,8  5,5  5,8 | 4,9  5,8  6,3 | 4,7  5,4  5,7 | 5,0  5,7  6,2 |
| Бег 100 м | 14,0  14,9  15,5 | 16,5  17,8  18,8 | 13,7  14,5  15,0 | 16,3  17,6  18,6 |
| Бег 300 м | 50,0  1,05  1.20 | 58,0  1.10  1.36 | 49,0  1,00  1,10 | 58,0  1.10  1.36 |
| Бег 1000 м | **3.29**  **4.02**  **4.17** | 4.22  5.11  5.29 | 3.23  3.53  4.09 | 4.22  4.54  5.10 |
| Бег 2000 м | \_ | 10.10  11.40  12.40 | \_ | 9.50  11.20  12.00 |
| Бег 3000 м | 13.00  15.00  16.30 | Без учета времени | 12.40  14.30  15.00 | Без учета времени |
| Метание снаряда 500гр.;  700 гр. | 32  27  25 | 20  16  13 | 35  29  27 | 20  16  13 |
| **Подтягивание**  (отжимание) | **11**  (40)  **9** (25)  **7** (15) | **16**  (16)  **12** (12)  **7** (8) | **12** (42)  **10** (26)  **8** (16) | **17** (16)  **13** (12)  **9** (7) |
| Челн. бег 3\*10, (10\*10) | 7,2 (28,0)  7,7 (29,0)  8,1 (31,0) | 8,4  8,9  9,5 | 7,2 (27,0)  7,8 (28,0)  8,2 (30,0) | 8,6  9,2  9,7 |
| 6-мин. бег | 1500  1350  1100 | 1300  1150  900 | 1500  1350  1100 | 1300  1150  900 |
| Прыжки ч/з скакалку  за 1 мин. | 125  115  95 | 135  130  120 | 130  120  120 | 140  135  125 |
| Прыжки с места | 220  205  195 | 185  170  160 | 240  220  205 | 185  170  160 |
| Прыжки в высоту | 130  120  110 | 120  115  105 | 135  125  115 | 125  120  110 |
| Пресс 1 мин.;  (30 сек.) | 50 **(23)**  40 **(20)**  36 **(16)** | 44 **(21)**  36 **(17)**  33 **(14)** | 50 **(24)**  40 **(20)**  36 **(16)** | 44 **(21)**  36 **(17)**  33 **(13)** |
| Наклон вперед | +12  +7  +5 | +15  +8  +6 | +13  +8  +6 | +16  +9  +7 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (*См. Приложение 3).*

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

**Физическое совершенствование**

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

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

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

**Плавание.** *Исходя из особенностей нашего образовательного учреждения данный раздел изучается в виде теоретических часов в разделе основы знаний о физической культуре.*

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Разделы программы курса** | **10 класс** | **11 класс** |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока |
| 2. | Легкая атлетика | 22 | 20 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 |
| 4. | Лыжная подготовка | 16 | 16 |
| 5. | Спортивные игры | 18 | 18 |
|  | **ИТОГО:** | **70** | **68** |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимое на изучение каждой темы**

**10 класс (70 часов, 2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Плановые сроки прохождения** | **Скорректи-рованные сроки прохождения** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Практическая часть программы** | **Примечание** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика 8 часов.** | | | | | |
|  |  | 1. Техника безопасности на уроках  легкой атлетики. Низкий старт. Бег 30 м, 100 м. | 1 | Бег 30 м, 100 м. |  |
|  |  | 2. Виды соревнований по легкой атлетике.  Развитие скорости. Бег 100 м. | 1 | Бег 100 м. |  |
|  |  | 3. Техника эстафетного бега. Бег 300 м. | 1 | Бег 300 м. |  |
|  |  | 4. Правила соревнований.  Техника прыжка в длину с места. | 1 | Прыжки. |  |
|  |  | 5. Развитие выносливости. Бег 1000 м. | 1 | Бег 1000 м. |  |
|  |  | 6. Совершенствование техники метания гранаты. | 1 | Метание. |  |
|  |  | 7.Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Развитие выносливости. Бег 2000 м. и 3000 м. | 1 | Бег 2000 м. (д.);  Бег 3000 м. (ю); |  |
|  |  | 8. Развитие силовых качеств. Подтягивание ,отжимания. | 1 | Подтягивание, отжимания. |  |
| **Раздел 2. Спортивные игры 8 часов.** | | | | | |
|  |  | 9. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 | Ведение мяча. |  |
|  |  | 10. Техника передач и ловли мяча разными способами (на месте, в движении, в парах, в тройках) без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | Передача мяча.  Ловля мяча. |  |
|  |  | 11. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | Броски по кольцу. |  |
|  |  | 12. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). | 1 |  |  |
|  |  | 13. Штрафной бросок. Техника игры в баскетбол. | 1 | Штрафной бросок. |  |
|  |  | 14. Броски мяча. Тактика игры в баскетбол. | 1 | Тактика игры. |  |
|  |  | 15. Русские народные игры.  Учебно-тренировочная игра в баскетбол. | 1 | Осуществляют судейство. |  |
|  |  | 16. Основы знаний. Игра в баскетбол. | 1 | Игра по правилам. |  |
| **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики 14 часов.** | | | | | |
|  |  | 17. Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. | 1 | Строевые упражнения. |  |
|  |  | 18. ОРУ в движении.  Лазание по канату. | 1 | Лазание по канату. |  |
|  |  | 19. Техника лазания по канату. | 1 | Лазание по канату. |  |
|  |  | 20. Совершенствование техники лазания по канату. | 1 | Лазание по канату. |  |
|  |  | 21. ОРУ с предметами на месте.  Прыжки через скакалку. | 1 | Прыжки через скакалку. |  |
|  |  | 22. ОРУ в парах.  Акробатические упражнения. | 1 | Акробатические упражнения. |  |
|  |  | 23. ОРУ в парах.  Техника акробатических упражнений. | 1 | Акробатические упражнения. |  |
|  |  | 24. Совершенствование техники акробатических упражнений. | 1 | Акробатические упражнения. |  |
|  |  | 25. Поднимание туловища за 30 сек. | 1 | Поднимание туловища. К.У. |  |
|  |  | 26. Развитие гибкости. Наклон вперед. | 1 | Наклон вперед. К.У. |  |
|  |  | 27. Развитие силовых качеств.  Подтягивание, отжимание. | 1 | Подтягивание отжимание. |  |
|  |  | 28. Совершенствование техники пройденных элементов акробатических упражнений. | 1 | Акробатические упражнения. |  |
|  |  | 29. Развитие координационных способностей. Челночный бег. | 1 | Челночный бег 3\*10 |  |
|  |  | 30. Основы знаний.  Развитие выносливости, бег 6 мин.  Подвижные игры. | 1 | Бег 6 мин.  Подвижные игры.. |  |
| **Раздел 4. Спортивные игры 2 часа.** | | | | | |
|  |  | 31. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойка и передвижение игроков. | 1 | Передвижение. |  |
|  |  | 32. Техника подач мяча (верхняя и нижняя прямая подачи). | 1 | Подача мяча. |  |
| **Раздел 5. Лыжная подготовка 16 часов.** | | | | | |
|  |  | 33.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника одновременных ходов. | 1 | Одновременные ходы. |  |
|  |  | 34. Совершенствование техники одновременных ходов. | 1 | Одновременные ходы. |  |
|  |  | 35. Значение зимних видов спорта.  Техника попеременных ходов. | 1 | Попеременные ходы. |  |
|  |  | 36. Совершенствование техники попеременных ходов. | 1 | Попеременные ходы. |  |
|  |  | 37. Первая помощь при травмах и обморожениях. Совершенствование перехода с одновременного хода на попеременный. | 1 | Техника лыжных ходов. |  |
|  |  | 38. Прохождение дистанции 3-5 км. | 1 | Прохождение дистанции 3-5 км. |  |
|  |  | 39. Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 |  |  |
|  |  | 40. Прохождение дистанции 4-5 км. | 1 | Прохождение дистанции 4-5 км. |  |
|  |  | 41. Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 | Техника лыжных ходов. |  |
|  |  | 42. Прохождение дистанции 5-6 км. | 1 | Прохождение дистанции 5-6 км. |  |
|  |  | 43. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. | 1 | Попеременные, одновременные ходы. |  |
|  |  | 44. Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные. | 1 | Попеременные, одновременные ходы. |  |
|  |  | 45. Техника конькового хода. | 1 | Коньковый ход. |  |
|  |  | 46. Совершенствование техники конькового хода. Дистанция 5-6 км. | 1 | Дистанция 5-6 км. |  |
|  |  | 47. Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 |  |  |
|  |  | 48. Прохождение дистанции 5-6 км. | 1 | Дистанция 5-6 км. |  |
| **Раздел 6. Спортивные игры 4 часа.** | | | | | |
|  |  | 49. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Совершенствование техники передач, подач и приема мяча. | 1 | Передачи, подачи, прием мяча. |  |
|  |  | 50. Прямой нападающий удар через сетку. | 1 | Нападающий удар. |  |
|  |  | 51. Блокирования нападающих ударов. Совершенствование техники пройденных упражнений в волейболе. | 1 | Техника упражнений в волейболе. |  |
|  |  | 52. Правила игры. Основы знаний.  Игра в волейбол. | 1 | Осуществляют судейство. Игра. |  |
| **Раздел 7. Легкая атлетика 12 часов.** | | | | | |
|  |  | 53. Техника безопасности на уроках легкой атлетики и при занятиях плаванием. Прыжки в высоту способом перешагивания. | 1 | Прыжки в высоту |  |
|  |  | 54. Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту. | 1 | Прыжки в высоту |  |
|  |  | 55. Совершенствование техники прыжка в длину. | 1 | Прыжки в длину. |  |
|  |  | 56. Развитие силы. Подтягивание, отжимания. | 1 | Подтягивание, отжимания. |  |
|  |  | 57.Челночный бег 3\*10; 10\*10. | 1 | Челночный бег 3\*10 (д.), 10\*10 (ю). |  |
|  |  | 58. Развитие скорости. Бег 30 м, 100 м. | 1 | Бег 30 м. |  |
|  |  | 59. Развитие скорости. Бег 100 м. | 1 | Бег 100 м. |  |
|  |  | 60. Техника эстафетного бега. | 1 | Эстафетный бег. |  |
|  |  | 61. Техника эстафетного бега. Бег 300 м. | 1 | Бег 300 м. |  |
|  |  | 62. Совершенствование техники метания гранаты. | 1 | Метание гранаты  500 гр.-700 гр. |  |
|  |  | 63. Бег в равномерном и переменном темпе. | 1 | Бег15-20мин. (д.);  20-25 мин. (ю.). |  |
|  |  | 64. Тесты по двигательной подготовке личности. | 1 | Тесты |  |
|  |  | 65. Развитие выносливости. Бег 1000 м. | 1 | Бег 1000 м. |  |
|  |  | 66. Развитие выносливости. Бег 2000 м., 3000 м. | 1 | Бег 2000 м., 3000м. |  |
| **Раздел 8. Спортивные игры 4 часа.** | | | | | |
|  |  | 67. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Футбол. Совершенствование техники владения мячом. | 1 | К.У. |  |
|  |  | 68.Совершенствование техники ударов по воротам. | 1 | К.У. |  |
|  |  | 69. Совершенствование тактики игры в футбол. | 1 | К.У. |  |
|  |  | 70. Итоговый урок. Основы знаний. Игра в футбол. Русские народные игры. | 1 | Осуществляют судейство. |  |
|  |  | ИТОГО: | 70 |  |  |

**11 класс (68 часов, 2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Плановые сроки прохождения** | **Скорректи-рованные сроки прохождения** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Практическая часть программы** | **Примечание** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика 8 часов.** | | | | | |
|  |  | 1. Техника безопасности на уроках  легкой атлетики. Низкий старт. Бег 30 м, 100 м. | 1 | Бег 30 м, 100 м. |  |
|  |  | 2. Виды соревнований по легкой атлетике.  Развитие скорости. Бег 100 м. | 1 | Бег 100 м. |  |
|  |  | 3. Техника эстафетного бега. Бег 300 м. | 1 | Бег 300 м. |  |
|  |  | 4. Правила соревнований.  Техника прыжка в длину с места. | 1 | Прыжки. |  |
|  |  | 5. Развитие выносливости. Бег 1000 м. | 1 | Бег 1000 м. |  |
|  |  | 6. Совершенствование техники метания гранаты. | 1 | Метание. |  |
|  |  | 7.Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Развитие выносливости. Бег 2000 м. и 3000 м. | 1 | Бег 2000 м. (д.);  Бег 3000 м. (ю); |  |
|  |  | 8. Развитие силовых качеств. Подтягивание ,отжимания. | 1 | Подтягивание, отжимания. |  |
| **Раздел 2. Спортивные игры 8 часов.** | | | | | |
|  |  | 9. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 | Ведение мяча. |  |
|  |  | 10. Техника передач и ловли мяча разными способами (на месте, в движении, в парах, в тройках) без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | Передача мяча.  Ловля мяча. |  |
|  |  | 11. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | Броски по кольцу. |  |
|  |  | 12. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). | 1 |  |  |
|  |  | 13. Штрафной бросок. Техника игры в баскетбол. | 1 | Штрафной бросок. |  |
|  |  | 14. Броски мяча. Тактика игры в баскетбол. | 1 | Тактика игры. |  |
|  |  | 15. Русские народные игры.  Учебно-тренировочная игра в баскетбол. | 1 | Осуществляют судейство. |  |
|  |  | 16. Основы знаний. Игра в баскетбол. | 1 | Игра по правилам. |  |
| **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики 14 часов.** | | | | | |
|  |  | 17. Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. | 1 | Строевые упражнения. |  |
|  |  | 18. ОРУ в движении.  Лазание по канату. | 1 | Лазание по канату. |  |
|  |  | 19. Техника лазания по канату. | 1 | Лазание по канату. |  |
|  |  | 20. Совершенствование техники лазания по канату. | 1 | Лазание по канату. |  |
|  |  | 21. ОРУ с предметами на месте.  Прыжки через скакалку. | 1 | Прыжки через скакалку. |  |
|  |  | 22. ОРУ в парах.  Акробатические упражнения. | 1 | Акробатические упражнения. |  |
|  |  | 23. ОРУ в парах.  Техника акробатических упражнений. | 1 | Акробатические упражнения. |  |
|  |  | 24. Совершенствование техники акробатических упражнений. | 1 | Акробатические упражнения. |  |
|  |  | 25. Поднимание туловища за 30 сек. | 1 | Поднимание туловища. К.У. |  |
|  |  | 26. Развитие гибкости. Наклон вперед. | 1 | Наклон вперед. К.У. |  |
|  |  | 27. Развитие силовых качеств.  Подтягивание, отжимание. | 1 | Подтягивание отжимание. |  |
|  |  | 28. Совершенствование техники пройденных элементов акробатических упражнений. | 1 | Акробатические упражнения. |  |
|  |  | 29. Развитие координационных способностей. Челночный бег. | 1 | Челночный бег 3\*10 |  |
|  |  | 30. Основы знаний.  Развитие выносливости, бег 6 мин.  Подвижные игры. | 1 | Бег 6 мин.  Подвижные игры.. |  |
| **Раздел 4. Спортивные игры 2 часа.** | | | | | |
|  |  | 31. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойка и передвижение игроков. | 1 | Передвижение. |  |
|  |  | 32. Техника подач мяча (верхняя и нижняя прямая подачи). | 1 | Подача мяча. |  |
| **Раздел 5. Лыжная подготовка 16 часов.** | | | | | |
|  |  | 33.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника одновременных ходов. | 1 | Одновременные ходы. |  |
|  |  | 34. Совершенствование техники одновременных ходов. | 1 | Одновременные ходы. |  |
|  |  | 35. Значение зимних видов спорта.  Техника попеременных ходов. | 1 | Попеременные ходы. |  |
|  |  | 36. Совершенствование техники попеременных ходов. | 1 | Попеременные ходы. |  |
|  |  | 37. Первая помощь при травмах и обморожениях. Совершенствование перехода с одновременного хода на попеременный. | 1 | Техника лыжных ходов. |  |
|  |  | 38. Прохождение дистанции 3-5 км. | 1 | Прохождение дистанции 3-5 км. |  |
|  |  | 39. Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 | Техника лыжных ходов. |  |
|  |  | 40. Прохождение дистанции 4-5 км. | 1 | Прохождение дистанции 4-5 км. |  |
|  |  | 41. Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 | Техника лыжных ходов. |  |
|  |  | 42. Прохождение дистанции 5-6 км. | 1 | Прохождение дистанции 5-6 км. |  |
|  |  | 43. Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 | Техника лыжных ходов. |  |
|  |  | 44. Элементы тактики лыжных гонок (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование). | 1 | Дистанция 5-6 км. |  |
|  |  | 45. Техника конькового хода. | 1 | Коньковый ход. |  |
|  |  | 46. Совершенствование техники конькового хода. Дистанция 5-6 км. | 1 | Дистанция 5-7 км. |  |
|  |  | 47. Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 | Техника лыжных ходов. |  |
|  |  | 48. Прохождение дистанции 5-8 км. | 1 | Дистанция 5-8 км. |  |
| **Раздел 6. Спортивные игры 4 часа.** | | | | | |
|  |  | 49. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Совершенствование техники передач, подач и приема мяча. | 1 | Передачи, подачи, прием мяча. |  |
|  |  | 50. Прямой нападающий удар через сетку. | 1 | Нападающий удар. |  |
|  |  | 51. Блокирования нападающих ударов. Совершенствование техники пройденных упражнений в волейболе. | 1 | Техника упражнений в волейболе. |  |
|  |  | 52. Правила игры. Основы знаний.  Игра в волейбол. | 1 | Осуществляют судейство. Игра. |  |
| **Раздел 7. Легкая атлетика 12 часов.** | | | | | |
|  |  | 53. Техника безопасности на уроках легкой атлетики и при занятиях плаванием. Прыжки в высоту способом перешагивания. | 1 | Прыжки в высоту |  |
|  |  | 54. Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту. | 1 | Прыжки в высоту |  |
|  |  | 55. Совершенствование техники прыжка в длину. | 1 | Прыжки в длину. |  |
|  |  | 56. Развитие силы. Подтягивание, отжимания. | 1 | Подтягивание, отжимания. |  |
|  |  | 57.Челночный бег 3\*10; 10\*10. | 1 | Челночный бег 3\*10 (д.), 10\*10 (ю). |  |
|  |  | 58. Развитие скорости. Бег 30 м, 100 м. | 1 | Бег 30 м.,100 м. |  |
|  |  | 59. Техника эстафетного бега. Бег 300 м. | 1 | Бег 300 м. |  |
|  |  | 60. Совершенствование техники метания гранаты. | 1 | Метание гранаты  500 гр.-700 гр. |  |
|  |  | 61. Бег в равномерном и переменном темпе. | 1 | Бег15-20мин. (д.);  20-25 мин. (ю.). |  |
|  |  | 62. Тесты по двигательной подготовке личности. | 1 | Тесты |  |
|  |  | 63. Развитие выносливости. Бег 1000 м. | 1 | Бег 1000 м. |  |
|  |  | 64. Развитие выносливости. Бег 2000 м., 3000 м. | 1 | Бег 2000 м., 3000м. |  |
| **Раздел 8. Спортивные игры 4 часа.** | | | | | |
|  |  | 65. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Футбол. Совершенствование техники владения мячом. | 1 | К.У. |  |
|  |  | 66.Совершенствование техники ударов по воротам. | 1 | К.У. |  |
|  |  | 67. Совершенствование тактики игры в футбол. | 1 | К.У. |  |
|  |  | 68. Итоговый урок. Основы знаний. Игра в футбол. Русские народные игры. | 1 | Осуществляют судейство. |  |
|  |  | ИТОГО: | 68 |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | | **Необходимое количество**  **Основная школа** | | **Примечание** | | | | |
| **1** | | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | | | | | | |
| 1.1 | | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования | | Д | | Стандарт по физической культуре, примерные про­граммы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) | | | | |
| 1.2 | | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10—11 классы | | Д | |  | | | | |
| 1.3 | | **Рабочая программа** по физической культуре | | Д | |  | | | | |
| 1.4 | | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников**  **В. И. Ляха**  *В. И. Лях,.* Физическая культура. 10—11 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных уч­реждений (номер в Федеральном перечне учебников - 1.3.6.1.2.1). | | К | | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд | | | | |
|  | | | *В. И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 10—11 классы (серия «Текущий контроль»).  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стан­дартам»).  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол (серия «Работаем по новым стандартам») |  | | Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд. | | | |
| 1.5 | | | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению. | Д | | В составе библиотечного фонда | | | |
| 1.6 | | | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | | Методические пособия и ре­комендации, журнал «Физическая культура в школе» | | | |
| 1.7 | | | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д | | В составе библиотечного фонда | | | |
| **2** | | **Технические средства обучения** | | | | |
| 2.1 | | Компьютер | | Д |  | | |
| 2.2 | | Музыкальный центр | | Д |  | | |
| 2.3 | | Телевизор | | Д |  | | |
| **3** | | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | | |
| 3.1 | | Стенка гимнастическая | |  |  | | |
| 3.2 | | Канат для лазанья с механизмом крепления | | Г |  | | |
| 3.3 | | Скамейка гимнастическая жёсткая | | Г |  | | |
| 3.4 | | Скамья атлетическая наклонная | | Г |  | | |
| 3.5 | | Секундомер | | Г |  | | |
| 3.6 | | Коврик гимнастический | | Г |  | | |
| 3.7 | | Сетка для переноса малых мячей | | Г |  | | |
| 3.8 | | Маты гимнастические | |  |  | | |
| 3.9 | | Мяч малый (теннисный) | |  |  | | |
| 3.10 | | Скакалка гимнастическая | |  |  | | |
| 3.11 | | Обруч гимнастический | |  |  | | |
|  | | ***Лёгкая атлетика*** | | | | | | |
| 3.12 | | Планка для прыжков в высоту | | Д | |  | | | |
| 3.13 | | Стойка для прыжков в высоту | | Д | |  | | | |
| 3.14 | | Рулетка измерительная (10 м) | | Д | |  | | | |
| 3.15 | | Номера нагрудные | | Г | |  | | | |
| ***Лыжная подготовка*** | | | | | | | | | |
| 3.16 | | Лыжи | |  | |  | | | |
| 3.17 | | Лыжные палки | |  | |  | | | |
| 3.18 | | Лыжные ботинки | |  | |  | | | |
|  | | ***Подвижные и спортивные игры*** | | | | | | |
| 3.19 | | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | | Д | |  | | | |
| 3.20 | | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | | Г | |  | | | |
| 3.21 | | Мячи баскетбольные для мини-игры | | Г | |  | | | |
| 3.22 | | Сетка для переноса и хранения мячей | | Д | |  | | | |
| 3.23 | | Жилетки игровые с номерами | | Г | |  | | | |
| 3.24 | | Стойки волейбольные универсальные | | Д | |  | | | |
| 3.25 | | Сетка волейбольная | | Д | |  | | | |
| 3.26 | | Мячи волейбольные | | Г | |  | | | |
| 3.27 | | Ворота для мини-футбола | | Д | |  | | | |
| 3.28 | | Сетка для ворот мини-футбола | | Д | |  | | | |
| 3.29 | | Мячи футбольные | | Г | |  | | | |
| *Измерительные приборы* | | | | | | | | |
| 3.30 | Весы медицинские с ростомером | | | Д | |  | | | |
| *Средства первой помощи* | | | | | | | | |
| 3.31 | Аптечка медицинская | | | Д | |  | | | |
| **4** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | | | | |
| 4.1 | Спортивный | | |  | С раздевалками для мальчиков и девочек | | | |
| 4.2 | Кабинет учителя | | |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды | | | |
| 4.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | | |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры | | | |
| **5** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | | | | |
| 5.1 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | | | Д |  | | | |
| 5.2 | Площадка игровая волейбольная | | | Д |  | | | |

*Приложение 1*

**Тестовые вопросы по физической культуре, 10 класс**

1. ***Система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***
2. ***Бег по пересечённой местности обозначается как \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***
3. ***Основной формой подготовки спортсменов является \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***
4. ***Родиной баскетбола является:***
5. ***Что такое «стретчинг»:***
6. Морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности её звеньев;
7. Система статистических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц
8. Гибкость, проявляемая в движениях
9. Мышечная напряженность
10. ***Основу двигательных способностей составляют:***
11. Двигательные автоматизма
12. Сила, быстрота, выносливость
13. Гибкость и координация
14. Физические качества и двигательные умения
15. ***Укажите последовательность выполнения элементов техники метания гранаты: 1-предварительный разбег, 2-держание гранаты, исходное положение, 3-скрестный шаг, 4-торможение, 5-стопорящий шаг, 6-отведение гранаты. 7-финальное усилие:***
16. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
17. 6, 1, 3, 5, 7, 2, 4
18. 2, 6, 3, 1, 4, 5, 7
19. 2, 1, 6, 3, 5, 7, 4
20. ***Какие факторы преимущественно обуславливают проявление общей выносливости:***
21. Скоростно-силовые способности
22. Личностно-психические качества
23. Факторы функциональной экономичности
24. Аэробные возможности
25. ***Впервые правила баскетбола сформулировал:***
26. Джеймс Нейсмит
27. Майкл Джордан
28. ШакилО,Нил
29. Билл Рассел
30. ***Для воспитания быстроты используются:***
31. Подвижные и спортивные игры
32. Двигательные действия, выполнениями в высоком темпе
33. Упражнения на быстроту реакции
34. Силовые упражнения, выполнениями в высоком темпе
35. ***Оптимальный пульсовый режим при развитии общей выносливости:***
36. 110и ниже ударов в минуту
37. 111 – 130 ударов в минуту
38. 131 – 150 ударов в минуту
39. 151 – 170 ударов в минуту
40. ***Освоение двигательного действия следует начинать с:***
41. Формирование общего представления о двигательном действии
42. Выполнения двигательного действия в упрощенной форме
43. Устранение ошибок при выполнении подводящих упражнений
44. Формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии
45. ***Наиболее эффективным методом воспитания общей выносливости является:***
46. Повторный
47. Непрерывный
48. Круговой
49. Интервальный
50. ***Отличительным признаком умения является:***
51. Автоматизация двигательного действия
52. Стереотипность параметров действия
53. Сокращение времени выполнения
54. Сознательное выполнение двигательного действия
55. ***Основным специфическим средством физического воспитания является:***
56. Физическое качество
57. Физическое упражнение
58. Физическая нагрузка
59. ***Международный Олимпийский Комитет был создан в:***
60. Олимпии
61. Париже
62. Люцерне
63. Лондоне

***ОТВЕТЫ***

***на тестовые задания***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | ***Акробатикой*** | 12. | ***a*** |
| 2. | ***Кросс*** | 13. | ***b*** |
| 3. | ***тренировка*** | 14. | ***d*** |
| 4. | ***США*** | 15. | ***b*** |
| 5. | ***b*** | 16. | ***b*** |
| 6. | ***d*** |  |  |
| 7. | ***d*** |  |  |
| 8. | ***d*** |  |  |
| 9. | ***a*** |  |  |
| 10. | ***b*** |  |  |
| 11. | ***b*** |  |  |

**Тестовые вопросы по физической культуре, 10-11 класс**

**1.Под физической культурой понимается:**

а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;

в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

**2.Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):**

а — спорт;

б — система физического воспитания;

в — физическая культура.

**3.Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:**

а — общей физической подготовкой;

б — специальной физической подготовкой;

в — гармонической физической подготовкой;

г — прикладной физической подготовкой.

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

а — развитие;

б — закаленность;

в — тренированность;

г — подготовленность.

**5.К показателям физической подготовленности относятся:**

а — сила, быстрота, выносливость;

б — рост, вес, окружность грудной клетки;

в — артериальное давление, пульс;

г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**6.Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**

а — тренировка;

б — методика;

в — система знаний;

г — педагогическое воздействие.

**7.Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

а — Рим;

б — Китай;

в — Греция;

г — Египет.

**8.Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

а — в Олимпии;

б — в Спарте;

в — в Афинах.

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

а — они имели мировую известность;

б — в них принимали участие атлеты со всего мира;

в — в период проведения игр прекращались войны;

г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

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

а — 5 лет;

б — 4 года;

в — 2 года;

г — 3 года.

**11.Зимние игры проводятся:**

а — в зависимости от решения МОК;

б — в третий год празднуемой Олимпиады;

в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;

г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

**12.Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

б — регулярное обращение к врачу;

в — физическую и интеллектуальную активность;

г — рациональное питание и закаливание.

**13.Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:**

а — образ жизни;

б — наследственность;

в — климат.

**14.При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:**

а — ожог;

б — тепловой удар;

в — перегревание;

г — солнечный удар.

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

а — белки и минеральные вещества;

б — углеводы и жиры;

в — жиры и витамины;

г — углеводы и белки.

**16.Рациональное питание обеспечивает:**

а — правильный рост и формирование организма;

б — сохранение здоровья;

в — высокую работоспособность и продление жизни;

г — все перечисленное.

**17.Физическая работоспособность — это:**

а — способность человека быстро выполнять работу;

б — способность разные по структуре типы работ;

в — способность к быстрому восстановлению после работы;

г — способность выполнять большой объем работы.

**18.Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованиемоздоровительных сил природы, отличаются:**

а — фагоцитарной устойчивостью;

б — бактерицидной устойчивостью;

в — специфической устойчивостью;

г — не специфической устойчивостью.

**19.Что понимается под закаливанием:**

а — посещение бани, сауны;

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

**20.К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**

а — самочувствие, аппетит, работоспособность;

б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

**21.Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

в — все перечисленное.

**22.Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**

а — переоценивают свои возможности;

б — следуют указаниям учителя;

в — владеют навыками выполнения движений;

г — не умеют владеть своими эмоциями.

**23.При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:**

а — учителя, проводящего урок;

б — классного руководителя;

в — своих сверстников по классу;

г — школьного врача.

**24.Какими показателями характеризуется физическое развитие:**

а — антропометрическими показателями;

б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;

в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

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

а — 14-15 годам;

б — 17-18 годам;

в — 19-20 годам;

г — 22-25 годам.

**26.Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:**

а — строго регламентированы;

б — представляют собой игровую деятельность;

в — не ориентированы на производство материальных ценностей;

г — создают развивающий эффект.

**27.Техникой движений принято называть:**

а — рациональную организацию двигательных действий;

б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

в — способ организации движений при выполнении упражнений;

г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

**28.Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):**

а — стойкость;

б — гибкость;

в — ловкость;

г — бодрость;

д — выносливость;

е — быстрота;

ж — сила.

**29.Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:**

а — выносливость;

б — скоростно-силовые и координационные;

в — гибкость.

**30.Ловкость — это:**

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

**31.Быстрота — это:**

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

**32.Под гибкостью как физическим качеством понимается:**

а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г — эластичность мышц и связок.

**33.Сила — это:**

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

**34.Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

а — комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г — способность сохранять заданные параметры работы.

**35.Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

а — величиной их воздействия на организм;

б — напряжением определенных мышечных групп;

в — временем и количеством повторений двигательных действий;

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

**36.Активный отдых — это:**

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

**37.Подводящие упражнения применяются:**

а — если обучающийся недостаточно физически развит;

б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;

г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

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

а — легкой атлетике;

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею.

**39.При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

а — низкий старт;

б — высокий старт;

в — вид старта по желанию бегуна.

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

а — гибкий;

б — упражняю;

в — преодолевающий.

**41.XXI зимние Олимпийские игры проходили в:**

а — Осло;

б — Саппоро;

в — Сочи;

г — Ванкувере.

**42.Динамика индивидуального развития человека обусловлена:**

а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;

б — генетикой и наследственностью человека;

в — влиянием социальных и экологических факторов;

г — двигательной активностью человека.

**43.Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:**

а — для мышц ног;

б — типа потягивания;

в — махового характера;

г — для мышц шеи.

**44.При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:**

а — через рот и нос попеременно;

б — через рот и нос одновременно;

в — только через рот;

г — только через нос.

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

а — 3 минуты;

б — 7 минут;

в — 5 минут;

г — 10 минут.

**46.Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**

а — из зоны нападения;

б — с любой точки площадки;

в — из зоны защиты;

г — с любого места внутри трех очковой линии.

**47.Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум...... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):**

а — 2;

б — 4;

в — 3;

г — 5.

**48.Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**

а — гимнастикой;

б — соревнованием;

в — видом спорта.

**49.Основой методики воспитания физических качеств является:**

а — простота выполнения упражнений;

б — постепенное повышение силы воздействия;

в — схематичность упражнений;

г — продолжительность педагогических воздействий.

**50.Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):**

а — ползание;

б — лазанье;

в — прыжки;

г — метание;

д — группировка;

е — упор.

**51.Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):**

а — метание дротика;

б — ускорения;

в — толчок гири;

г — подтягивание;

д — кувырки;

е — стойка на одной руке.

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

а — вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;

б — вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;

в — вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;

г — вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

**53.Пять олимпийских колец символизируют:**

а — пять принципов олимпийского движения;

б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

**54.Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):**

а — Вячеслав Фетисов;

б — Юрий Титов;

в — Александр Попов;

г — Александр Карелин.

**55.Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:**

а — биологический возраст;

б — календарный возраст;

в — скелетный и зубной возраст.

**56.Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:**

а — асоциальное поведение;

б — респективную привычку;

в — вредную привычку;

г — консеквентное поведение.

**57.Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:**

а — 20-ой;

б — 21-ой;

в — 22-ой;

г — 23-ой.

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

а - «с разбега»;

б - «перешагиванием»;

в - «перекатом»;

г - «ножницами».

**59.Гиподинамия — это:**

а — пониженная двигательная активность человека;

б — повышенная двигательная активность человека;

в — нехватка витаминов в организме;

г — чрезмерное питание.

**60.Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:**

а - «Быстрее, выше, сильнее»;

б - «Главное не победа, а участие»;

в - «О спорт — ты мир!».

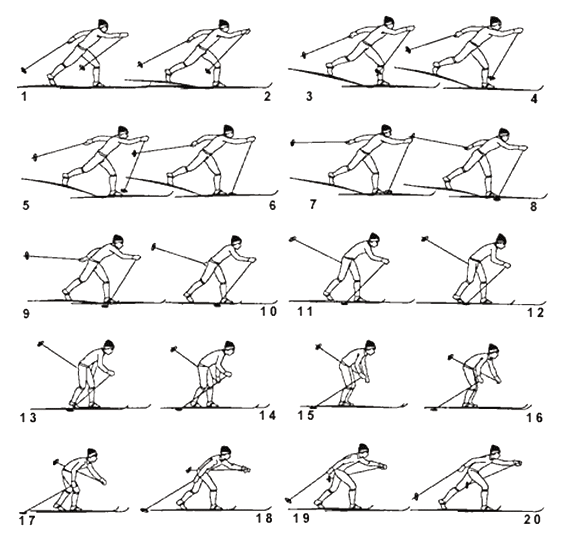
**Ответы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.в  2.в  3.а  4.в  5.а  6.б  7.в  8.а  9.в  10.б  11.б  12.в  13.а  14.б  15.б  16.г  17.г  18.г  19.б  20.б  21.в  22.б  23.а  24.а  25.г  26.в  27.а  28.а,г | 29.б  30.а  31.а  32.в  33.в  34.б  35.а  36.б  37.б  38.а  39.б  40.б  41.г  42.а  43.б  44.в  45.в  46.г  47.в  48.б  49.б  50.а,б,в  51.б,г,д  52.в  53.в  54.в  55.а  56.в | 57.в  58.а  59.а  60.а |

*Приложение 2*

**Темы проектов и творческих работ по физической культуре**

1. [«Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь»](http://project.1september.ru/work.php?id=605691)
2. [Азбука здоровья](http://project.1september.ru/work.php?id=606525)
3. [Акробатика: спорт или искусство?](http://project.1september.ru/work.php?id=572577)
4. [Актуальная зарядка — настоящая загадка!](http://project.1september.ru/work.php?id=597688)
5. ["Барселона" — моя любимая команда](http://project.1september.ru/work.php?id=580199)
6. [Баскетбол как один из факторов развития роста школьников](http://project.1september.ru/work.php?id=574179)
7. [Баскетбольный бросок через призму математики](http://project.1september.ru/work.php?id=596344)
8. [Береги здоровье смолоду](http://project.1september.ru/work.php?id=602946)
9. [Биатлон и его герои](http://project.1september.ru/work.php?id=593155)
10. [Боевое искусство — дзюдо](http://project.1september.ru/work.php?id=594570)
11. [Боевые воинские искусства Древней Руси](http://project.1september.ru/work.php?id=586474)
12. [Боруссия — команда победителей](http://project.1september.ru/work.php?id=581467)
13. [В хоккей играют настоящие мужчины](http://project.1september.ru/work.php?id=605847)
14. [Ведение здорового образа жизни — залог крепкого здоровья](http://project.1september.ru/work.php?id=606102)
15. [Веселая переменка](http://project.1september.ru/work.php?id=607446)
16. [Влияние активных занятий спортом на развитие учащихся 9-11-х классов](http://project.1september.ru/work.php?id=597930)
17. [Влияние анаболиков, стероидов и белков на рост мышц](http://project.1september.ru/work.php?id=595354)
18. [Влияние биоритмов на физическую работоспособность учащихся](http://project.1september.ru/work.php?id=570785)
19. [Влияние взаимосвязи физической и технической подготовки на уровень эффективности учебно-тренировочного процесса волейболистов 12-13 лет](http://project.1september.ru/work.php?id=579467)
20. [Влияние гиподинамии на состояние здоровья школьника](http://project.1september.ru/work.php?id=600520)
21. [Влияние двигательной активности на физическую подготовленность](http://project.1september.ru/work.php?id=592158)
22. [Влияние двигательной активности на функциональное состояние сердца подростка](http://project.1september.ru/work.php?id=565223)
23. [Влияние занятий баскетболом на развитие координационных способностей детей 7-9 лет](http://project.1september.ru/work.php?id=585042)
24. [Влияние здорового образа жизни на физическое развитие человека](http://project.1september.ru/work.php?id=574639)
25. [Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся среднего школьного возраста](http://project.1september.ru/work.php?id=605665)
26. [Влияние физических нагрузок и полноценного питания на увеличение роста](http://project.1september.ru/work.php?id=584067)
27. [Влияние физических упражнений на здоровье человека](http://project.1september.ru/work.php?id=590009)
28. [Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата (осанку)](http://project.1september.ru/work.php?id=605021)
29. [Влияют ли физические нагрузки на сердце человека?](http://project.1september.ru/work.php?id=588593)
30. [Во славу скакалки](http://project.1september.ru/work.php?id=565407)
31. [Водные виды спорта](http://project.1september.ru/work.php?id=602942)
32. [Военно-спортивная подготовка в Древней Греции](http://project.1september.ru/work.php?id=594083)
33. [Воспитательное значение игры "Волейбол"](http://project.1september.ru/work.php?id=554754)
34. [Восстановление школьной спортивной площадки](http://project.1september.ru/work.php?id=583893)
35. [Восточные единоборства — спорт или искусство?](http://project.1september.ru/work.php?id=606139)
36. [Все на турник!](http://project.1september.ru/work.php?id=597778)
37. [География футбола](http://project.1september.ru/work.php?id=591605)
38. [Геральдика английских футбольных клубов](http://project.1september.ru/work.php?id=566323)
39. [Герои спорта](http://project.1september.ru/work.php?id=606210)
40. [Гимнастика как необходимое сопровождение в жизни человека](http://project.1september.ru/work.php?id=593033)
41. [Гимнастика удлиняет молодость человека](http://project.1september.ru/work.php?id=593218)
42. [Гиподинамия — болезнь цивилизации](http://project.1september.ru/work.php?id=594108)
43. [Главные составляющие здорового образа жизни](http://project.1september.ru/work.php?id=561078)
44. [Главный путь к здоровью – спорт](http://project.1september.ru/work.php?id=597206)
45. [Гольф в Англии](http://project.1september.ru/work.php?id=556925)
46. [Горные лыжи в России: отдых или спорт](http://project.1september.ru/work.php?id=604949)
47. [Греко-римская борьба — спорт для настоящих мужчин](http://project.1september.ru/work.php?id=586644)
48. [Дзюдо и самбо как саморазвивающие и взаимообогащающие системы спортивных единоборств](http://project.1september.ru/work.php?id=572071)
49. [Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?](http://project.1september.ru/work.php?id=600486)
50. [Женский футбол](http://project.1september.ru/work.php?id=581616)
51. [Забытые игры старого двора](http://project.1september.ru/work.php?id=601050)
52. [Забытые русские игры](http://project.1september.ru/work.php?id=583631)
53. [Закаливание как эффективное средство укрепления здоровья](http://project.1september.ru/work.php?id=590287)
54. [Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека](http://project.1september.ru/work.php?id=576643)
55. [Здоровое рациональное питание как средство повышения работоспособности спортсмена](http://project.1september.ru/work.php?id=582793)
56. [Здоровый образ жизни — что это такое?](http://project.1september.ru/work.php?id=583505)
57. [Здоровый ребенок сегодня — здоровое поколение завтра](http://project.1september.ru/work.php?id=601130)
58. [Зимние забавы и игры детей](http://project.1september.ru/work.php?id=601897)
59. [Зимние олимпийские игры](http://project.1september.ru/work.php?id=570368)
60. [Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями](http://project.1september.ru/work.php?id=605247)
61. [Значение режима дня для школьника](http://project.1september.ru/work.php?id=589034)
62. [Игры детей разных поколений](http://project.1september.ru/work.php?id=576155)
63. [Игры моей семьи](http://project.1september.ru/work.php?id=581569)
64. [Из века в век (из истории шахмат)](http://project.1september.ru/work.php?id=591499)
65. [Из истории паралимпийских игр](http://project.1september.ru/work.php?id=605069)
66. [Индексы физического совершенства организма учащихся](http://project.1september.ru/work.php?id=556668)
67. [Интересные факты об английском футболе](http://project.1september.ru/work.php?id=584302)
68. [Информационные технологии в спорте](http://project.1september.ru/work.php?id=599163)
69. [История возникновения Олимпийских игр](http://project.1september.ru/work.php?id=599402)
70. [История возникновения футбола в России](http://project.1september.ru/work.php?id=573896)
71. [История возникновения шахмат](http://project.1september.ru/work.php?id=606574)
72. [История и география Олимпийских игр](http://project.1september.ru/work.php?id=564473)
73. [История и развитие уличного баскетбола](http://project.1september.ru/work.php?id=568354)
74. [История олимпийского движения: прошлое и настоящее](http://project.1september.ru/work.php?id=570096)
75. [Как я вижу здоровый образ жизни](http://project.1september.ru/work.php?id=594879)
76. [Летние Олимпийские игры](http://project.1september.ru/work.php?id=594541)
77. [Лечебная гимнастика при нарушении опорно-двигательной системы](http://project.1september.ru/work.php?id=578985)
78. [Лидия Скобликова — "Уральская молния"](http://project.1september.ru/work.php?id=570375)
79. [Лыжи, физика и здоровье](http://project.1september.ru/work.php?id=588373)
80. [Математические методы исследования процесса физического развития учащихся](http://project.1september.ru/work.php?id=571730)
81. [Мой спортивный кумир](http://project.1september.ru/work.php?id=577253)
82. [Молодежная субкультура (паркур)](http://project.1september.ru/work.php?id=586569)
83. [Моя спортивная семья](http://project.1september.ru/work.php?id=588827)
84. [Моё увлечение — легкая атлетика](http://project.1september.ru/work.php?id=601670)
85. ["Мы верим твердо в героев спорта"](http://project.1september.ru/work.php?id=603414)
86. ["О спорт, ты — жизнь!" Паралимпийские игры: прошлое, настоящее, будущее](http://project.1september.ru/work.php?id=586683)
87. [О хоккее и известных хоккеистах](http://project.1september.ru/work.php?id=579766)
88. [Олимпийские игры в Древней Греции](http://project.1september.ru/work.php?id=574149)
89. [Олимпийские игры на ленте времен](http://project.1september.ru/work.php?id=594347)
90. [Олимпийские игры: вчера, сегодня, завтра](http://project.1september.ru/work.php?id=581031)
91. [Олимпийские символы](http://project.1september.ru/work.php?id=601884)
92. [Олимпийское движение в России](http://project.1september.ru/work.php?id=558620)
93. [Олимпийское движение, физкультура и спорт в девизах, афоризмах, пословицах на английском и русском языках](http://project.1september.ru/work.php?id=605585)
94. [Паркур: прошлое, настоящее, будущее](http://project.1september.ru/work.php?id=582719)
95. [Первые шаги в будущую профессию тренера](http://project.1september.ru/work.php?id=604592)
96. [Подвижные игры. Во что бы поиграть?](http://project.1september.ru/work.php?id=594442)
97. [Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы](http://project.1september.ru/work.php?id=606769)
98. [Путешествие в шахматное королевство](http://project.1september.ru/work.php?id=576682)
99. [Роль здорового образа жизни в жизни моих одноклассников](http://project.1september.ru/work.php?id=579455)
100. [Роль спорта в жизни подростка: проблемы и перспективы развития](http://project.1september.ru/work.php?id=604064)
101. [Секреты крепких мышц](http://project.1september.ru/work.php?id=604085)
102. [Семейные традиции: папа, мама, я — спортивная семья](http://project.1september.ru/work.php?id=566821)
103. [Семейный кодекс здоровья — есть ли он?](http://project.1september.ru/work.php?id=605338)
104. [Сила есть — ума не надо? Или спорт учебе не помеха](http://project.1september.ru/work.php?id=598604)
105. [Скалолазание — лучший вид спорта](http://project.1september.ru/work.php?id=592204)
106. [Сколиоз. Как с ним бороться?](http://project.1september.ru/work.php?id=564197)
107. [Скорость в спорте](http://project.1september.ru/work.php?id=590354)
108. [Спортивные семейные традиции](http://project.1september.ru/work.php?id=581530)
109. [Спортивные суеверия](http://project.1september.ru/work.php?id=582771)
110. [Удивительный мир художественной гимнастики](http://project.1september.ru/work.php?id=560734)
111. Уровень физической активности населения города Камышлова
112. [Утренняя гимнастика для школьников — зарядка](http://project.1september.ru/work.php?id=588316)
113. [Учеба + спорт = ???](http://project.1september.ru/work.php?id=598712)
114. [Феномен подросткового фанатизма — футбольные фанаты](http://project.1september.ru/work.php?id=597944)
115. [Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?](http://project.1september.ru/work.php?id=592304)
116. [Физкультура в школе: спорт или развлечение?](http://project.1september.ru/work.php?id=606098)
117. [Физминутки на уроках](http://project.1september.ru/work.php?id=569663)
118. [Футбол. Мини-футбол. История, правила, функции игроков](http://project.1september.ru/work.php?id=564009)
119. [Футболист, на которого я хочу быть похожим](http://project.1september.ru/work.php?id=580206)
120. [Хоккей — спорт для настоящих мужчин](http://project.1september.ru/work.php?id=606911)
121. [Шахматы — это спорт или интеллектуальная игра?](http://project.1september.ru/work.php?id=603117)
122. [Школьная физкультура — первая ступень к спорту](http://project.1september.ru/work.php?id=594219)

*Приложение 3*

**Методические рекомендации по подготовке обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО**

**Норматив ГТО «Лыжные гонки»**

Лыжные гонки,- единственный, норматив ГТО, который можно сдавать только зимой.

Готовясь к сдаче норм комплекса ГТО можно значительно улучшить навыки скоростного передвижения на лыжах и сформировать привычку активного отдыха на лыжне. Прогулки на лыжах традиционно считаются одним из самых эффективных методов укрепления физического здоровья.

Готовясь к сдаче норм комплекса ГТО или к обычной прогулке на лыжах, следует помнить о лёгкой и тёплой одежде и удобных лыжных ботинках, одеваемых на шерстяной носок. Лыжнику также нужна спортивная шапочка, чтобы вспотевшая во время быстрого катания голова не переохлаждалась.

**Попеременный двухшажный ход**

Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения, изучению которого в школе уделяется основное внимание. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, в том числе на пологих подъемах при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны, при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.

Рис. 1 Попеременный двухшажный шаг

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом (рис. 1)

1-2. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища "на взлет". Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом – это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система "рука – туловище – опорная нога". С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене – момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

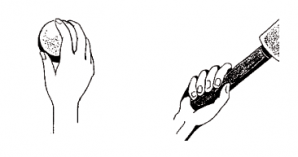
19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень-бедро-туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

Попеременный двухшажный ход, несмотря на привычную (как при ходьбе без лыж) перекрестную координацию, требует времени на его освоение. Наличие фазы скольжения, необходимость координировать по времени работу рук и ног, изменение ритма движения при преодолении подъемов являются основными моментами в овладении этим ходом. Поэтому изучение попеременного двухшажного хода начинается с восстановления навыков в передвижении скользящим шагом.

Скользящий шаг повторяется во всех его вариантах (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину) на равнине и под уклон. При этом важно обращать внимание на восстановление и дальнейшее развитие равновесия.

**Метание снаряда**

И.п. держание снаряда.

Разбег

Подготовка к финальному усилию (отведение снаряда и обгон снаряда) 2 способа отведения: прямо назад и дугой вперед вниз назад.

Финальное усилие

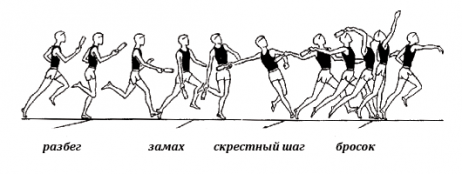
Держание гранаты. Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец ручки, что позволяет увеличить длину рычага.

Рис. 2 Метание мяча

Предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10 – 14 беговых шагов. Отведение гранаты начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку.

Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: 1) «скрестный» шаг и 2) постановка ноги в упор. Техника «скрестного» шага – это вынужденная техника после отведения гранаты. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и быстрый «скрестный» шаг с целью обогнать ногами таз и плечи.

Рис. 3 Метание гранаты

Финальное усилие. После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед-вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед-вверх. Плечи и правая рука отстают и находятся за проекцией ОЦМ. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад.плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная в локтевом суставе, находится сзади. локоть движется вперед-вверх. После прохождения кис ти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя гранату под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, происходит отрыв гранаты от руки.

Торможение. После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок слевой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5 – 2 м от линии броска (в зависимости от скорости разбега и квалификации спортсмена).

**Норматив ГТО «Подтягивание»**

**Подтягивание средним прямым хватом**

Традиционный вариант, популярный как у отечественных преподавателей физической культуры, так и у крикливых сержантов американского спецназа.

\* Основной акцент: мышцы спины и сгибатели предплечья, в особенности плечевая и бицепсы.

\* Исполнение: возьмись за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляй руки.

**Подтягивание средним обратным хватом**

Этот вариант легче предыдущего, так как бицепсы, которые трудятся здесь по полной, у начинающих обычно сильнее, чем плечевая мышца.

\* Основной акцент: широчайшие мышцы спины и бицепсы.

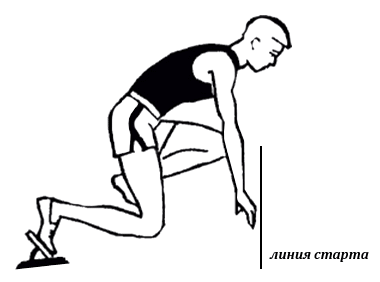
\* Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил, но сосредоточься на отведении плеч назад и вниз в самом начале движения.

**Норматив ГТО «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»**

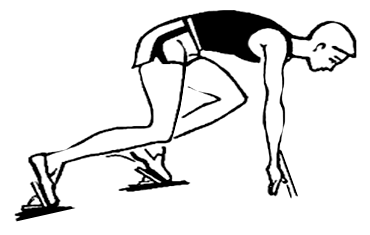
**Низкий старт**

***Выполнение стартовых команд***

**Выполнение команды «На старт!»**

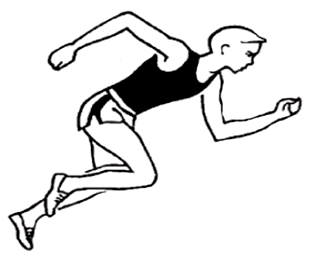


По команде «На старт!»:

* подойти к линии старта встать за ней;
* наклониться вперед и поставить руки на дорожку за линией старта;
* толчковую (сильнейшую) ногу поставить вперед, более слабую ногу поставить назад;
* опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
* поставить руки к линии старта;
* руки расставлены на ширину плеч;
* плечи над стартовой линией;
* тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
* взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

**Выполнение команды «Внимание!»**

По команде «Внимание!»:

* колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
* таз приподнимается выше плеч;
* коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
* спина слегка приподнята;
* голова опущена, как при команде «На старт!»;
* тяжесть тела перенесена на руки.

**Выполнение команды «Марш!»**

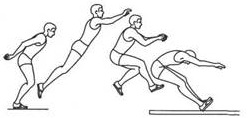
По команде «Марш!»:

* постараться вложить всю силу в первое движение;
* тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
* находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
* кисти слегка отталкиваются от грунта;
* руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
* взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Стартовый разбег:

* касаться грунта передней частью стопы;
* перемещать стопы по одной линии;
* делать широкие и быстрые шаги;
* энергично отталкиваться стопами;
* высоко поднимать маховую ногу;
* руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
* не сжимать руки в кулаки;наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;

**Норматив ГТО «Прыжки в длину»**

**Техника прыжков с места**

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места.

Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

***Прыжок в длину с места.*** Техника прыжка с места делится на:

– подготовку к отталкиванию;

– отталкивание;

– полет;

– приземление.

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

**Прыжок с разбега**

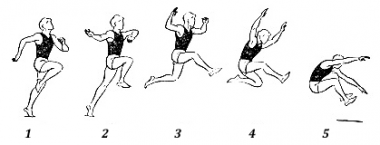
Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

(начало разбега – четное кол-во шагов, впереди толчковая нога. Разбег с подхода, подбега, с места. Набегание, последние 3 шага должны быть на мах скорости. Нога жестко ставится на всю стопу, 2/3 расстояния летит в шаге,потом подтягивает толчковую ногу к маховой, группируется и приземляется. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием).

Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 – 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод,

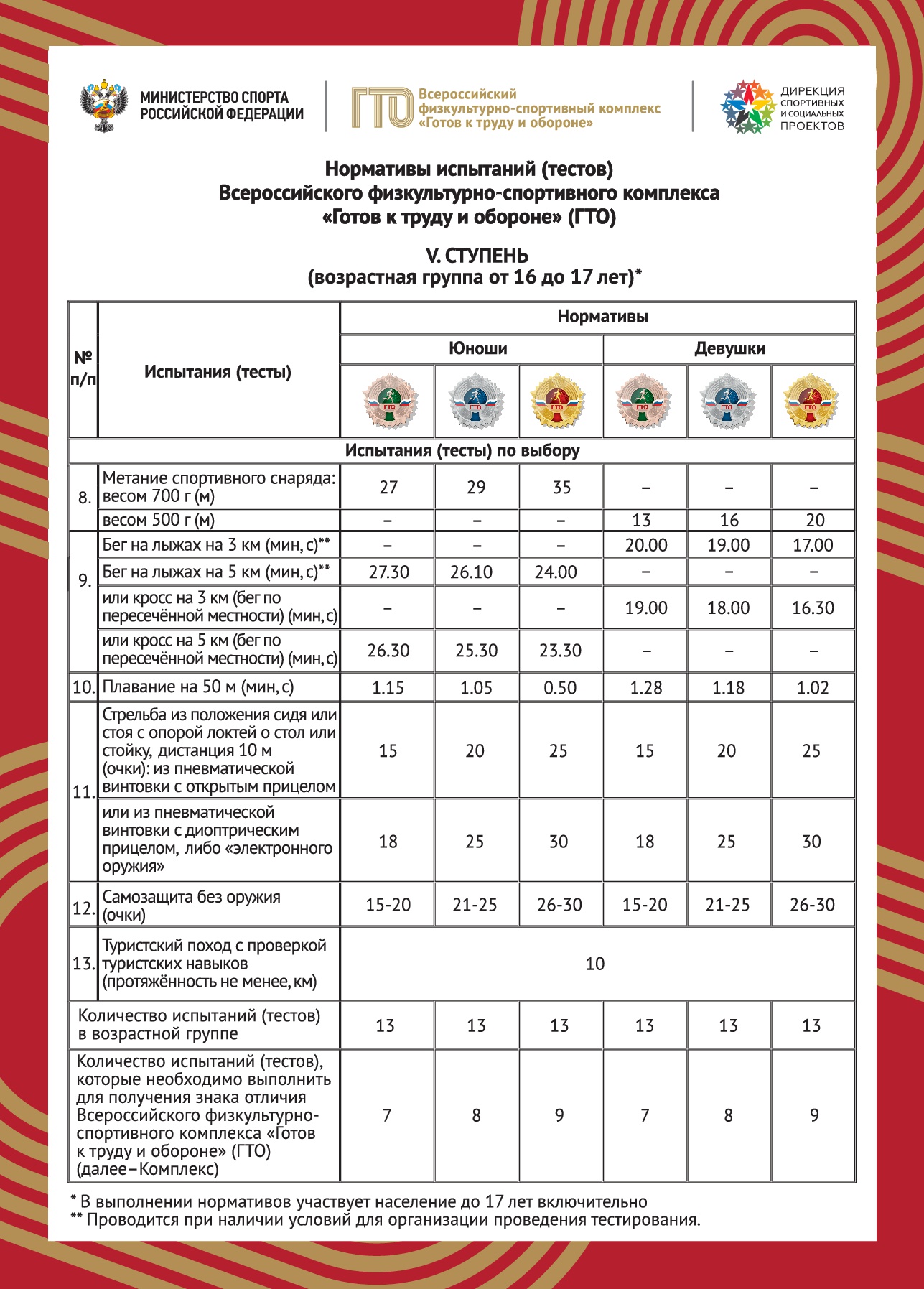
Цель отталкивания – перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.

Приземление: с падением в сторону, с выбиванием

После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед – вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

****

****