

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Гыинская средняя общеобразовательная школа»  
Кезского района Удмуртской Республики

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

Коротяева К.Н.



Утверждаю

Директор школы  
Дементьев Г. А./

Приказ №47 от  
31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
11 класс

Составитель: Максимов Александр Иванович,  
соответствие занимаемой должности

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

### **Планируемые личностные результаты.**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитие эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Планируемые метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

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

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

-владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Планируемые предметные результаты.**

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

Выпускник на базовом уровне научится:

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

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

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

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

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

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

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

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

#### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

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

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

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

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

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

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

#### **Основные требования к учащимся**

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

##### **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 контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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 самостоятельных 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.

##### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы 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.

### **Двигательные умения и навыки**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель; метать теннисный мяч в вертикальную цель.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (юноши), на бревне (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 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, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** осуществлять подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки.

### Содержание учебного предмета.

11	Легкая атлетика.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Проверка знаний. Экспресс-тесты. Подвижные игры в соревновательном режиме. Командные подвижные игры. Совершенствование тактики в эстафетном беге. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Усовершенствование техники подачи волейбольного мяча через сетку. Усовершенствование нижнего и верхнего приема мяча. Атакующий удар. Парная тренировка. Игра в волейбол. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Правила выполнения метания снаряда. Совершенствование техники метание гранаты.
	Гимнастика.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Оздоровительные системы физического воспитания. Парная и круговая тренировка. Совершенствование подачи, приема и атакующего удара. Игра в волейбол. Правила безопасного выполнения упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжения мышц. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Подвижные игры в команде. Выполнение элементов гимнастических упражнений в команде.
	Элементы единоборств.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.
	Лыжная подготовка	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Выполнение различных заданий и упражнений на лыжах. Подвижные игры на лыжах. Командные соревнования. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Парная и круговая тренировка. Совершенствование подачи, приема и атакующего удара. Игра в волейбол.

		Прохождение дистанции в выбранном темпе. Чередование классического и свободного хода. Сдача норматива.
	Спортивные игры	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе). Судейство спортивных соревнований по волейболу. Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в волейболе. Техническая подготовка в волейболе. Парная и круговая тренировка. Совершенствование подачи, приема и атакующего удара. Игра в волейбол. Физическая подготовка средствами баскетбола. Тактические действия и приемы в футболе (индивидуальные, групповые и командные).

### Критерии оценивания

*Оценка успеваемости по физической культуре в 10—11 классах* производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:**

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.
2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях. Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться

на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей. Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.**

**1. Знания.** При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитывают такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умения использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

**Оценка «5»** За ответ, в котором учащиеся учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логически его излагает, используя в деятельности.

**Оценка «4»** За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

**Оценка «3»** За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Оценка «2»** За непонимание и незнание материала программы.

### **2. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

**Оценка «5»** Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.

**Оценка «4»** При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

**Оценка «3»** Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиеся

не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.

**Оценка «2».** Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### **3. Уровень физической подготовленности учащихся.**

**Оценка «5»** Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума



содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

**Оценка «4»** Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

**Оценка «3»** Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

**Оценка «2»** Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

#### **4. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

**Оценка «5»** Учащийся умеет:

- самостоятельно организовывать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

**Оценка «4»** Учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

**Оценка «3»** Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

## Учебный план 11 класс

№	Тема раздела	Количество часов	Форма контроля (кол-во часов)
1	Легкая атлетика	25	10
2	Гимнастика	18	4
3	Элементы единоборств	3	1
4	Лыжная подготовка	26	4
5	Спортивные игры	27	6
6	Плавание	3	1
	Итого:	102	26

### Тематический план по физической культуре 11 класс

№	Тема урока.	Дидактические единицы.
<b>Легкая атлетика (13 ч)</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности. Влияние образа жизни на состояние учащихся.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
2	Экспресс-тесты.	Проверка знаний. Экспресс-тесты.
3	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	Подвижные игры в соревновательном режиме. Командные подвижные игры.
4	Передача эстафетной палочки.	Совершенствование тактики в эстафетном беге.
5	Бег на короткие дистанции. Бег на 100 м.	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции.
6	Волейбол. Приемы сверху и снизу.	Усовершенствование техники подачи волейбольного мяча через сетку. Усовершенствование нижнего и верхнего приема мяча. Атакующий удар. Парная тренировка. Игра в волейбол.
7	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.
8	Прыжки в длину с разбега.	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега.
9	Волейбол. Приемы сверху и снизу.	Усовершенствование техники подачи волейбольного мяча через сетку. Усовершенствование нижнего и верхнего приема мяча. Атакующий удар.
10	Метание гранаты на дальность.	Правила выполнения метания снаряда. Совершенствование техники метание гранаты.
11	Прыжки в высоту.	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега.
12	Волейбол. Учебная игра.	Правила выполнения метания снаряда.

		Совершенствование техники метание гранаты.
13	Высокий старт. Бег на 2000 (д), 3000 м (ю)	Совершенствование техники упражнений в беге на средние и длинные дистанции.
<b>Гимнастика (18 ч)</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности. Система комнатной гимнастики.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности Оздоровительные системы физического воспитания.
2	Волейбол. Поддачи через сетку и приемы.	Парная и круговая тренировка. Совершенствование поддачи, приема и атакующего удара. Игра в волейбол.
3	Опорный прыжок	Правила безопасного выполнения упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений.
4	Прыжок ноги врозь через коня в длину высота 120-125 см (ю). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (д)	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
5	Волейбол. Приемы и поддачи.	Парная и круговая тренировка. Совершенствование поддачи, приема и атакующего удара. Игра в волейбол.
6	Опорный прыжок	Правила безопасного выполнения упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений.
7	Лазание по канату	Правила безопасного выполнения упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений.
8	Волейбол. Учебная игра.	Парная и круговая тренировка. Совершенствование поддачи, приема и атакующего удара. Игра в волейбол.
9	Лазание по канату.	Правила безопасного выполнения упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений.
10	Акробатика. Комбинации из ранее изученных элементов.	Правила безопасного выполнения упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений.
11	Волейбол. Учебная игра.	Парная и круговая тренировка. Совершенствование поддачи, приема и атакующего удара. Игра в волейбол.
12	Акробатические элементы	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжения мышц.
13	Комбинации на параллельных брусьях	Правила безопасного выполнения упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений.
14	Волейбол. Учебная игра.	Парная и круговая тренировка. Совершенствование поддачи, приема и атакующего удара. Игра в волейбол.
15	Комбинации на параллельных брусьях.	Правила безопасного выполнения упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений.
16	Комбинации на перекладине (ю). Комбинации на брусьях разной высоты (д)	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
17	Эстафеты с элементами гимнастики.	Подвижные игры в команде. Выполнение элементов гимнастических упражнений в команде.
18	Подъем переворотом в упор махом и силой, подъем махом вперед (ю). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь (д).	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях(на спортивных снарядах)

	<b>Элементы единоборства (3 ч)</b>	
1	Правила поведения учащихся во время занятий. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности.
2	Защита от ударов сверху и снизу. Броски рывком, подножки	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.
3	Подвижные игры с элементами единоборств	Страховка.
<b>Лыжная подготовка (26 ч)</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы тактики в лыжных гонках	Индивидуальная подготовка и требования безопасности Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.
2	Подвижные игры на лыжах.	Выполнение различных заданий и упражнений на лыжах. Подвижные игры на лыжах. Командные соревнования.
3	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности
4	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.
5	Волейбол. Учебная игра.	Парная и круговая тренировка. Совершенствование подачи, приема и атакующего удара. Игра в волейбол.
6	Равномерное передвижение по дистанции.	Прохождение дистанции в выбранном темпе. Чередование классического и свободного хода.
7	Обгон на дистанции	Правила выполнения обгона на дистанции. Безопасное выполнение элемента обгона.
8	Баскетбол. Учебная игра.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности. Судейство спортивных соревнований по баскетболу. Игра в баскетбол.
9	Коньковый ход	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.
10	Коньковый ход	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек,

		поддержание репродуктивной функции.
11	Волейбол. Учебная игра.	Парная и круговая тренировка. Совершенствование подачи, приема и атакующего удара. Игра в волейбол.
12	Прохождение контрольной дистанции	Сдача нормативов на время. Классический ход. Свободный ход.
13	Темповая тренировка	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Сдача норматива.
14	Волейбол. Учебная игра.	Парная и круговая тренировка. Совершенствование подачи, приема и атакующего удара. Игра в волейбол.
15	Прохождение дистанции 6 км.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах
16	Прохождение дистанции 5 км	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Сдача норматива.
17	Подвижные игры на лыжах.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.
18	Равномерное прохождение дистанции	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.
19	Равномерное прохождение дистанции.	Прохождение дистанции в выбранном темпе. Чередование классического и свободного хода.
20	Эстафеты с преодолением препятствий.	Подвижные игры на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.
21	Прохождение отрезка 5 * 500 м.	Правила ТБ при сдаче нормативов. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Сдача норматива.
22	Прохождение отрезка 3 * 400 м.	Правила ТБ при сдаче нормативов. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Сдача норматива.
23	Волейбол. Учебная игра.	Парная и круговая тренировка. Совершенствование подачи, приема и атакующего удара. Игра в волейбол.
24	Попеременный двухшажный ход.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.
25	Попеременный двухшажный ход.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.
26	Прохождение контрольной дистанции.	. Сдача норматива.
<b>Спортивные игры (27 ч)</b>		
1	<b>Волейбол.</b> Техника безопасности. Техника нападающего удара	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).
2	Стойка игрока, перемещения с приставными шагами боком, лицом	Судейство спортивных соревнований по волейболу

	и спиной вперед.	
3	Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).
4	Передача мяча сверху с двумя руками.	Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.
5	Одиночное и двойное блокирование	Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в волейболе
6	Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).
7	Тактические построения и перестроения.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).
8	Тактические построения и перестроения.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).
9	Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).
10	Нападающий удар.	Техническая подготовка в волейболе.
11	Верхняя прямая подача.	Парная и круговая тренировка. Совершенствование подачи, приема и атакующего удара. Игра в волейбол.
12	Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Парная и круговая тренировка. Совершенствование подачи, приема и атакующего удара. Игра в волейбол.
13	Командные тактические действия в нападении и в защите	Парная и круговая тренировка. Совершенствование подачи, приема и атакующего удара. Игра в волейбол.
14	Круговая тренировка с элементами волейбола.	Парная и круговая тренировка. Совершенствование подачи, приема и атакующего удара. Игра в волейбол.
15	<b>Баскетбол.</b> Инструктаж по технике безопасности. Тестирование уровня развития двигательных способностей	Индивидуальная подготовка и требования безопасности Подготовка к соревновательной деятельности Судейство спортивных соревнований по баскетболу
16	Броски мяча при сопротивлении соперника	Физическая подготовка средствами баскетбола
17	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности. Судейство спортивных соревнований по баскетболу.
18	Штрафной бросок	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности. Судейство спортивных соревнований по баскетболу.
19	Штрафной бросок	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности. Судейство спортивных соревнований по баскетболу.
20	Игры и эстафеты с элементами	Индивидуально-ориентированные здоровые

	баскетбола.	сберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.
21	Нападение быстрым прорывом	Усовершенствование техники подачи волейбольного мяча через сетку. Усовершенствование нижнего и верхнего приема мяча. Атакующий удар.
22	Вырывание и выбивание мяча	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности. Судейство спортивных соревнований по баскетболу.
23	Эстафеты с элементами баскетбола	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности. Судейство спортивных соревнований по баскетболу.
24	<b>Футбол.</b> Инструктаж по технике безопасности. Комбинации из ранее изученных элементов	Индивидуальная подготовка и требования безопасности Судейство спортивных соревнований по футболу и мини-футболу
25	Действия против игрока без мяча и с мячом	Тактические действия и приемы в футболе (индивидуальные, групповые и командные).
26	Игры и эстафеты с элементами футбола.	Тактические действия и приемы в футболе (индивидуальные, групповые и командные).
27	Игра по упрощенным правилам.	Тактические действия и приемы в футболе (индивидуальные, групповые и командные).

#### Легкая атлетика (12 ч)

1	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Бег на длинные дистанции. 3000 м (ю), 2000 м (д)	Индивидуальная подготовка и требования безопасности Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
2	Прыжки в длину способом согнув ноги.	Правила ТБ при сдаче нормативов. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Сдача норматива.
3	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	Подвижные игры в соревновательном режиме. Командные подвижные игры.
4	Метание гранаты на дальность	Правила ТБ при сдаче нормативов. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Сдача норматива.
5	Метание гранаты на дальность	Правила ТБ при сдаче нормативов. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Сдача норматива.
6	Волейбол. Учебная игра.	Парная и круговая тренировка. Совершенствование подачи, приема и атакующего удара. Игра в волейбол.
7	Прыжок в высоту	Правила ТБ при сдаче нормативов. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Сдача норматива.
8	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег
9	Волейбол. Учебная игра.	Парная и круговая тренировка. Совершенствование подачи, приема и атакующего удара. Игра в волейбол.
10	Кроссовая подготовка.	Передвижение различными

		способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре
11	Низкий старт. Бег на 100 м	Правила ТБ при сдаче нормативов. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Сдача норматива.
12	Выполнение контрольных нормативов.	Сдача нормативов.
<b>Плавание (3 ч)</b>		
1	Техника безопасности при занятии плаванием. Правила соревнований	Индивидуальная подготовка и требования безопасности Сеансы аутотренинга, релаксация и самомассажа, банные процедуры
2	Виды плаваний. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде	Плавание на груди, спине, с грузом в руке
3	Развитие физических качеств	Совершенствование техники упражнений в плавании
	<b>Итого: 102 ч</b>	

### Материально-техническое оснащение образовательного процесса по физической культуре

Класс	№	Перечень необходимого оборудования в соответствии с образовательной программой		Перечень имеющегося оборудования в соответствии с образовательной программой	
		Наименование	Кол-во	Наименование	Кол-во
1-4		<b>Учебно-практическое оборудование</b>			
	1	<b>Гимнастика</b> Стенка гимнастическая	г	Стенка гимнастическая	4
	2	Конь гимнастический	г	Конь гимнастический	1
	3	Перекладина гимнастическая	г	Перекладина гимнастическая	1
	4	Брусья гимнастические параллельные	г	Брусья гимнастические параллельные	1
	5	Канат для лазания	г	Канат для лазания	1
	6	Мост гимнастический	г	Мост гимнастический	1
	7	Скамейка гимнастическая	г	Скамейка гимнастическая	1
	8	Коврик гимнастический	к	Коврик гимнастический	10
	9	Маты гимнастические	г	Маты гимнастические	11
	10	Мяч малый(теннисный)	к	мяч малый(теннисный)	5
	11	Палка гимнастическая	к	Палка гимнастическая	-
	12	Обруч гимнастический	к	Обруч гимнастический	5
13	Скакалки	к	Скакалки	10	



	1	<b>Легкая атлетика</b> Планка для прыжков в высоту	д	Планка для прыжков в высоту	1
	2	Стойки для прыжков в высоту	д	Стойки для прыжков в высоту	2
	3	Рулетка измерительная 10 м	д	Рулетка измерительная 10 м	-
	4	Мячи для метания на дальность 150 грамм	г	Мячи для метания на дальность 150 грамм	3
	1	<b>Спортивные игры</b> Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	д	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
	2	Мячи баскетбольные	г	Мячи баскетбольные	10
	3	Сетка волейбольная	д	Сетка волейбольная	2
	4	Мячи волейбольные	г	Мячи волейбольные	10
	5	Мячи футбольные	г	Мячи футбольные	2
	6	Компрессор для накачивания мячей	д	Компрессор для накачивания мячей	-
		<b>Средства доврачебной помощи</b> Аптечка медицинская	д	Аптечка медицинская	1
	<b>Спортивные залы</b>				
	1	Спортивный зал игровой	1	Спортивный зал игровой	1
	2	Спортивный зал гимнастический	1	Спортивный зал гимнастический	-
	3	Кабинет учителя	1	Кабинет учителя	1
	4	Снарядная для хранения инвентаря и оборудования	1	Снарядная для хранения инвентаря и оборудования	1
	<b>Пришкольный стадион и площадка</b>				
	1	Легкоатлетическая дорожка	д	Легкоатлетическая дорожка	1
	2	Сектор для прыжков в длину	д	Сектор для прыжков в длину	1
	3	Сектор для прыжков в высоту	д	Сектор для прыжков в высоту	-
	4	Игровое поле для футбола	д	Игровое поле для футбола	-
	5	Площадка игровая баскетбольная	д	Игровая площадка баскетбольная	1
	6	Гимнастический городок	д	Гимнастический городок	2
	7	Полоса препятствий	д	Полоса препятствий	-
	8	Лыжная трасса	д	Лыжная трасса	1
	9	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	д	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	-
5-9		<b>Учебно-практическое оборудование</b>			
	1	<b>Гимнастика</b> Стенка гимнастическая	г	Стенка гимнастическая	4

2	Козел гимнастический	г	Козел гимнастический	1
3	Конь гимнастический	г	Конь гимнастический	1
4	Перекладина гимнастическая	г	Перекладина гимнастическая	1
5	Брусья гимнастические параллельные	г	Брусья гимнастические параллельные	1
6	Канат для лазания	г	Канат для лазания	1
7	Мост гимнастический	г	Мост гимнастический	1
8	Скамейка гимнастическая	г	Скамейка гимнастическая	1
9	Коврик гимнастический	к	Коврик гимнастический	10
10	Маты гимнастические	г	Маты гимнастические	11
11	Мяч малый(теннисный)	к	мяч малый(теннисный)	-
12	Палка гимнастическая	к	Палка гимнастическая	-
13	Обруч гимнастический	к	Обруч гимнастический	5
14	Скакалки	к	Скакалки	10
	<b>Легкая атлетика</b>			
1	Планка для прыжков в высоту	д	Планка для прыжков в высоту	1
2	Стойки для прыжков в высоту	д	Стойки для прыжков в высоту	-
3	Рулетка измерительная 10 м	д	Рулетка измерительная 10 м	-
4	Мячи для метания на дальность 150 грамм	г	Мячи для метания на дальность 150 грамм	3
1	<b>Спортивные игры</b> Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	д	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
2	Мячи баскетбольные	г	Мячи баскетбольные	10
3	Сетка волейбольная	д	Сетка волейбольная	2
4	Мячи волейбольные	г	Мячи волейбольные	10
5	Мячи футбольные	г	Мячи футбольные	2
6	Компрессор для накачивания мячей	д	Компрессор для накачивания мячей	-
	<b>Туризм</b> Палатки туристические	г	Палатки туристические	2
	<b>Средства доврачебной помощи</b> Аптечка медицинская	д	Аптечка медицинская	1
	<b>Спортивные залы</b>			
1	Спортивный зал игровой	1	Спортивный зал игровой	1
2	Спортивный зал гимнастический	1	Спортивный зал гимнастический	-
3	Кабинет учителя	1	Кабинет учителя	1
4	Снарядная для хранения инвентаря и оборудования	1	Снарядная для хранения инвентаря и оборудования	1
	<b>Пришкольный стадион и площадка</b>			
1	Легкоатлетическая дорожка	д	Легкоатлетическая дорожка	1
2	Сектор для прыжков в	д	Сектор для прыжков в длину	1

		длину			
	3	Сектор для прыжков в высоту	д	Сектор для прыжков в высоту	-
	4	Игровое поле для футбола	д	Игровое поле для футбола	-
	5	Площадка игровая баскетбольная	д	Игровая площадка баскетбольная	1
	6	Гимнастический городок	д	Гимнастический городок	2
	7	Полоса препятствий	д	Полоса препятствий	-
	8	Лыжная трасса	д	Лыжная трасса	1
	9	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	д	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	-
10-11		<b>Учебно-практическое оборудование</b>			
	1	<b>Гимнастика</b> Стенка гимнастическая	г	Стенка гимнастическая	4
	2	Козел гимнастический	г	Козел гимнастический	1
	3	Конь гимнастический	г	Конь гимнастический	1
	4	Переключатель гимнастическая	г	Переключатель гимнастическая	1
	5	Брусья гимнастические параллельные	г	Брусья гимнастические параллельные	1
	6	Канат для лазания	г	Канат для лазания	1
	7	Мост гимнастический	г	Мост гимнастический	1
	8	Скамейка гимнастическая	г	Скамейка гимнастическая	1
	9	Коврик гимнастический	к	Коврик гимнастический	10
	10	Маты гимнастические	г	Маты гимнастические	11
	11	Мяч малый(теннисный)	к	мяч малый(теннисный)	5
	12	Палка гимнастическая	к	Палка гимнастическая	-
	13	Обруч гимнастический	к	Обруч гимнастический	5
	14	Скакалки	к	Скакалки	10
	1	<b>Легкая атлетика</b> Планка для прыжков в высоту	д	Планка для прыжков в высоту	1
	2	Стойки для прыжков в высоту	д	Стойки для прыжков в высоту	2
	3	Рулетка измерительная 10 м	д	Рулетка измерительная 10 м	-
	4	Граната для метания 700 грамм (ю)	г	Граната для метания 700 грамм (ю)	3
	5	Граната для метания 500 грамм (д)	г	Граната для метания 500 грамм (д)	3
	1	<b>Спортивные игры</b> Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	д	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
	2	Мячи баскетбольные	г	Мячи баскетбольные	10
	3	Сетка волейбольная	д	Сетка волейбольная	2
	4	Мячи волейбольные	г	Мячи волейбольные	10

	5	Мячи футбольные	г	Мячи футбольные	2
	6	Компрессор для накачивания мячей	д	Компрессор для накачивания мячей	-
		<b>Туризм</b> Палатки туристические	г	Палатки туристические	2
		<b>Средства доврачебной помощи</b> Аптечка медицинская	д	Аптечка медицинская	1
<b>Спортивные залы</b>					
	1	Спортивный зал игровой	1	Спортивный зал игровой	1
	2	Спортивный зал гимнастический	1	Спортивный зал гимнастический	-
	3	Кабинет учителя	1	Кабинет учителя	1
	4	Снарядная для хранения инвентаря и оборудования	1	Снарядная для хранения инвентаря и оборудования	1
<b>Пришкольный стадион и площадка</b>					
	1	Легкоатлетическая дорожка	д	Легкоатлетическая дорожка	1
	2	Сектор для прыжков в длину	д	Сектор для прыжков в длину	1
	3	Сектор для прыжков в высоту	д	Сектор для прыжков в высоту	-
	4	Игровое поле для футбола	д	Игровое поле для футбола	-
	5	Площадка игровая баскетбольная	д	Игровая площадка баскетбольная	1
	6	Гимнастический городок	д	Гимнастический городок	2
	7	Полоса препятствий	д	Полоса препятствий	-
	8	Лыжная трасса	д	Лыжная трасса	1
	9	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	д	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	-

## 11 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	7.2	7.6	8.3	7.6	8.1	8.9
2	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
3	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
4	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
5	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
6	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
7	Прыжки в длину с	230	220	200	185	170	155

	<b>места</b>						
8	<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	14	11	8			
9	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре</b>	32	27	22	20	15	10
10	<b>Наклоны вперед из положения сидя</b>	15	13	8	24	20	13
11	<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	55	49	45	42	36	30
12	<b>Бег на лыжах 1 км, мин</b>	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
13	<b>Бег на лыжах 2 км, мин</b>	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
14	<b>Бег на лыжах 3 км, мин</b>	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
15	<b>Бег на лыжах 5 км, мин</b>	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
16	<b>Бег на лыжах 10 км, мин</b>	Без учета времени					
17	<b>Прыжок на скакалке, 30 сек, раз</b>	70	65	55	80	75	65



вверх; б) увеличивает скорость бега; г) помогает скоординировать движения.	
<b>Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад) приводит к...</b> а) узкой постановке ступней; в) незаконченному толчку ногой; б) свободной работе рук; г) снижению скорости бега.	
<b>Широкая постановка ступней при беге приводит к ...</b> а) улучшению спортивного результата; в) снижению скорости бега; б) увеличению длины бегового шага; г) более сильному толчку ногой.	
<b>Укажите, на какие фазы делится бег на короткие дистанции?</b> а) старт, набор скорости, финиш; б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок; в) стартование, разгон, финиширование; г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.	
Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя... а) упражнения с отягощениями; б) повторное пробегание коротких отрезков; в) большое количество общеразвивающих упражнений; г) горячий душ.	
<b>Бег на средние и длинные дистанции начинается...</b> а) с низкого старта; в) с хода; б) с высокого старта; г) с опорой на одну руку.	
<b>Какие виды эстафетного бега включены в программу Олимпийских игр?</b> а) 4х100 м; в) 4х400 м; б) 4х200 м; г) 4х 600 м;	
<b>К бегу с естественными препятствиями не относится ...</b> а) бег по пересечённой местности; в) кросс. б) марафонский бег; г) бег с препятствиями.	
<b>Один из видов бега с искусственными препятствиями называется...</b> а) степ-тест; в) стиплчез; б) стретчинг; г) фартлек.	
<b>Укажите, какого вида прыжков в длину с разбега не существует?</b> а) согнув ноги; в) согнувшись; б) прогнувшись; г) ножницы.	
<b>Укажите вид прыжков, который используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?</b> а) прыжок в длину с разбега; г) прыжок в высоту с разбега; б) тройной прыжок; д) прыжок с шестом, в) прыжок в длину с места; е) прыжок «лягушкой».	
<b>Результат в прыжках в длину с разбега на 80-90 % зависит от...</b> а) максимальной скорости разбега и отталкивания; б) способа прыжка; в) быстрого выноса маховой ноги; г) одновременной работе рук при отталкивании.	
<b>Приземление в прыжки в длину с разбега осуществляется...</b> а) на маты; в) в песок; б) в воду; г) в прыжковую яму.	
<b>Назовите способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?</b> а) перешагивание; г) волна; б) перекат; д) фосбери-флоп. в) перекидной;	
<b>Если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований...</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>а) результат засчитывается;</li> <li>б) разрешается дополнительный бросок;</li> <li>в) попытка засчитывается, а результат нет;</li> <li>г) спортсмен снимается с соревнований.</li> </ul>	
<p><b>Метания классифицируют по фазе перед финальным усилием. Какой подготовки к финальному усилию не существует?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) предварительного вращения;    в) скачка;</li> <li>     б) разбега;    г) прыжка.</li> </ul>	
<p><b>21. В лёгкой атлетике ядро...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) метают;    в) бросают;</li> <li>     б) толкают;    г) кидают.</li> </ul>	
<p><b>При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) частоте дыхания;    в) самочувствию;</li> <li>б) частоте сердечных сокращений;    г) чрезмерному потоотделению.</li> </ul>	
<p><b>Длина бровки на стадионе стандартных размеров равна...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) 398 м;    в) 400 м;</li> <li>     б) 399 м;    г) 401 м.</li> </ul>	
<p><b>Какой вид лёгкой атлетки является циклическим?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) прыжок с шестом;    в) бег 100 м;</li> <li>б) метание молота;    г) тройной прыжок.</li> </ul>	
<p><b>Какой вид лёгкой атлетки является ациклическим?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) ходьба;    в) бег с барьерами;</li> <li>     б) прыжок в высоту;    г) марафонский бег.</li> </ul>	



Вопросы и предлагаемые ответы	Отв еты
<b>С какого приёма начинается игра в баскетбол?</b> а) С подбрасывания мяча; б) с вбрасывания мяча; в) с набрасывания мяча; г) с разыгрывания спорного мяча в центральном круге.	
<b>Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля, передачи, выбивание мяча и др. являются...</b> а) основными способами игры в баскетбол; б) основными приёмами игры; в) основными методами игры; г) основными средствами игры.	
<b>В каком случае назначается штрафной бросок?</b> а) Если команда потратила на атаку более 32 сек; б) если нарушены правила в момент броска по кольцу; в) если игроки защищающейся команды ведут себя некорректно по отношению к нападающим; г) если игроки нападающей команды находятся в трёхсекундной зоне.	
<b>Для чего выполняется остановка двумя шагами?</b> а) Так предусмотрено правилами игры; б) для своевременного и внезапного прекращения движения и освобождения от опеки соперника; в) для точного попадания мяча в корзину; г) чтобы убежать от соперника.	
<b>За какое количество фолов по правилам ФИБА игрок удаляется из игры?</b> а) 7;   б) 3; в) 6;   г) 5 .	
<b>С какой целью применяется ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча?</b> а) Для того, чтобы обвести соперника справа и слева; б) чтобы уйти в отрыв и забить мяч; в) чтобы произвести впечатление на судью; г) так удобнее передвигаться по площадке.	
<b>Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?</b> а) Выполнение с мячом в руках одного шага; б) выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка; в) выполнение с мячом в руках три и более шагов; г) выполнение прыжка после ведения.	
<b>Назовите способы ведения мяча?</b> а) С изменением скорости и высоты отскока (низкое, среднее, высокое); б) правой и левой рукой; в) без зрительного контроля; г) всё вышеперечисленное.	
<b>Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?</b> а) 1, 2, 3;                                   б) 3, 2, 1; в) 2, 1, 3;                                   г) 1, 3, 2.	
<b>Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?</b> а) Передачи и броски мяча; б) повороты и финты во время ведения и бросков; в) выбивание и ловля катящегося мяча; г) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.	



**Вопросы для зачёта по правилам волейбола  
для учащихся 10-11 классов**

Вопросы и варианты ответов	Ответ
<p><b>Каковы последствия игровой ошибки?</b>            А) потеря подачи;            Б) получение очка;            В) смена позиций;            Г) удаление игрока.</p>	
<p><b>До какого счёта ведётся партия, если счёт 24:24?</b>            А) до преимущества в два очка;            Б) до 25;            В) до явного перевеса;            Г) пока не надоеет.</p>	
<p><b>Сколько надо выиграть партий, чтобы выиграть матч?</b>            А) все;            Б) пять;            В) три;            Г) две.</p>	
<p><b>Игрок четвёртой зоны переходит в зону номер...</b>            А) три;            Б) шесть;            В) пять;            Г) два.</p>	
<p><b>Может ли игрок первой линии осуществлять атакующий удар со второй линии?</b>            А) нет;            Б) да;            В) может, но только в прыжке;            Г) может, но только из зоны №6.</p>	
<p><b>Может ли игрок второй линии осуществлять атакующий удар с первой линии?</b>            А) только в прыжке, оттолкнувшись за линией нападения;            Б) нет;            В) да;            Г) может, если его руки ниже верхнего края сетки.</p>	
<p><b>Можно ли выполнять нападающий удар сразу с подачи соперника?</b>            А) нет;            Б) да;            В) только со второй линии;            Г) только двумя руками.</p>	
<p><b>Можно ли выполнять блокирование подачи соперника?</b>            А) да;            Б) нет;            В) разрешается только связующему.</p>	
<p><b>В течение какого времени игрок должен выполнить подачу после свистка судьи?</b></p>	

<p>А) 5 сек;  Б) 8 сек;  В) 10 сек;  Г) 12 сек.</p>	
<p><b>Считается ли касание мяча блоком за передачу?</b>  А) нет;  Б) на усмотрение судьи;  В) считается, если блок выполняет один игрок;  Г) да.</p>	
<p><b>Сколько игроков находятся на площадке во время матча?</b>  А) шесть;  Б) двенадцать;  В) восемнадцать;  Г) десять.</p>	
<p><b>12. Подачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для...</b>  А) игры в защите;  Б) игры в нападении;  В) осуществления командных действий;  Г) осуществления групповых действий.</p>	
<p><b>13. Как называется свободный защитник?</b>  А) Лидеро;  Б) либеро;  В) нигеро;  Г) фигаро.</p>	
<p><b>Приём мяча двумя руками снизу, сверху в опорном положении и в падении от подачи и атакующего удара, блокирование, соответствующие стойки и перемещения служат для...</b>  А) осуществления индивидуальных действий;  Б) тактических командных действий;  В) игры в нападении;  Г) игры в защите.</p>	
<p><b>15. Какая система подсчёта очков применяется в игре в волейбол?</b>  А) тай-брейк;  Б) тайм-аут;  В) степ-тест;  Г) блицтурнир.</p>	
<p><b>Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику?</b>  А) осуществлять нападающий удар;  Б) выполнять подачу;  В) блокировать;  Г) выполнять страховку за блоком.</p>	
<p><b>17. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...</b>  А) атакующий удар;  Б) блокирование;  В) заслон;  Г) задержка.</p>	
<p><b>18. Автором создания игры в волейбол считается...</b>  А) Елмери Бери;  Б) Вильям Морган;</p>	

В) Ясутака Мацудайра; Г) Анатолий Эйнгорн.	
<b>19. Каков размер половины волейбольной площадки?</b>	
<b>20. Назовите высоту волейбольной сетки для женщин и мужчин?</b>	

### Вопросы по лыжной подготовке для учащихся 10-11 классов

1. Название лыжных ходов ( попеременные или одновременные) дают по работе...
  - а) ног;
  - б) туловища;
  - в) рук
  - г) произвольно.
2. Существуют попеременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?
  - а) В длине скользящего шага.
  - б) В маховом выносе ноги.
  - в) В подсевании перед толчком ногой.
  - г) В работе рук.
3. Основой техники попеременного двухшажного хода является...
  - а) широкий скользящий шаг;
  - б) попеременная работа палками;
  - в) сильное отталкивание ногой.
4. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...
  - а) -40...-70. С;
  - б) -100...-120. С;
  - в) -140...-160С.
5. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?
  - а) Незаконченный толчок ногой;
  - б) Двухопорное скольжение;
  - в) Незаконченный толчок рукой.
6. К попеременным ходам относится...
  - а) бесшажный ход.
  - б) одношажный ход.
  - в) двухшажный ход.
7. К одновременным ходам относится...
  - а) двухшажный ход.
  - б) трехшажный ход.
  - в) четырехэтажный ход.
8. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...
  - а) попеременный двухшажный ход.
  - б) одновременный бесшажный ход.
  - в) одновременный одношажный ход.
  - г) одновременный двухшажный ход.
9. Выбор способа подъема в гору зависит от...
  - а) крутизны склона;
  - б) длины палок;

в) длины лыж.

10. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25 градусов?

- а) Одновременный бесшажный.
- б) Одновременный одношажный.
- в) Одновременный двухшажный.
- г) Попеременный двухшажный.

11. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...

- а) сгибание ног в коленях;
- б) чрезмерный наклон туловища вперед;
- в) выставление вперед одной лыжи;
- г) неровная лыжня.

12. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при спуске?

- а) Низкая.
- б) Средняя.
- в) Высокая.

13. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.

- а) Упором.
- б) Переступанием.
- в) Плугом.
- г) На параллельных лыжах.

14. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?

- а) Присесть и упасть вперед по ходу спуска.
- б) Присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад.
- в) Глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона.

15. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?

- а) Торможение палками сбоку.
- б) Глубокий присед.
- в) Умышленное падение набок.
- г) Выставление палок кольцами вперед.

16. Основным методом развития выносливости у лыжника является... метод тренировки.

- а) повторный;
- б) интервальный;
- в) равномерный.

17. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать...

- а) время поведения занятий;
- б) температуру воздуха и наличие ветра;
- в) рельеф местности.

18. Причиной потертости ноги чаще всего бывает...

- а) тесная обувь;
- б) длительное передвижение;
- в) усталость.