

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1»  
города Покачи Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

|                                               |                                                       |                                              |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Рекомендовано:</b><br>Предметной комиссией | <b>Согласовано:</b><br>Заместитель директора по<br>УР | <b>Утверждено:</b><br>Приказ от _____ № ____ |
| протокол от _____ № ____                      | _____                                                 | Директор МАОУ СОШ<br>№1                      |
|                                               | дата                                                  |                                              |
| _____                                         | _____                                                 | _____                                        |
| Подпись                                       | Подпись                                               | Подпись                                      |
| ФИО                                           | ФИО                                                   | ФИО                                          |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «физическая культура»  
для 10«А» класса  
105 часов(3 часа в неделю)

Составитель рабочей программы:  
Дымченко Вячеслав Викторович

2020– 2021 учебный год

## Пояснительная записка

**Название рабочей программы:** Рабочая программа по предмету «физическая культура», 10 класс

### Место учебного предмета, курса в структуре ООП.

Учебный предмет «физическая культура» (105 часов, по 3 часа в неделю) входит в обязательную часть учебного плана образовательной области «физическая культура». В учебном плане на изучение физической культуры в каждом классе отводится 3 часа в неделю, всего – 105 часов, 35 учебных недель.

### Сроки реализации программы.

Рабочая программа разработана на 2020-2021 учебный год.

### Описание места учебного предмета (курса) в учебном плане.

В учебном плане на изучение физической культуры в 10 классе отводится 3 часа в неделю, всего – 105 часов, 35 учебных недель.

### Особенности рабочей программы по физической культуре в 10 классе

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

#### Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия;
- содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

#### Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

#### Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### Краткое содержание учебного предмета

#### Краткое содержание учебного предмета

| Раздел          | Темы                                                                                                                  |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Легкая атлетика | Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. бег на короткие, средние и дальние дистанции, эстафеты |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Баскетбол         | <p>Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.</p> |
| Лыжная подготовка | <p>Передвижения на лыжах на различные дистанции. различные виды лыжных ходов. Торможения, повороты, спуски.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Гимнастика        | <p>Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Волейбол          | <p>Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Шахматы           | <p>Краткая история шахмат. Происхождение шахмат. Легенды о шахматах.</p> <p>Шахматная нотация. Обозначение горизонталей, вертикалей, обозначение шахматных фигур и терминов. Запись начального положения. Блиц-шахматы. Игра с часами.</p> <p>Ценность шахматных фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса.</p> <p>Техника матования одинокого короля. Дифференцированные подходы к постановке мата (две ладьи против короля; ферзь и ладья против короля; ферзь и король против короля).</p> <p>Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в два хода в эндшпиле. Цугцванг. Учебные положения на мат в два хода в миттельшпиле.</p> <p>Шахматная комбинация. Матовые комбинации: тема отвлечения, завлечения, блокировки</p>                            |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

Физическая культура. 10 классы / под ред. В. И. Лях, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» – М.: Просвещение, 2014

Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 11 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2015.

Дополнительная литература

Физическая культура. 10 классы А.П Матвеев – М.: Просвещение.2015

Тестовые вопросы и задания по физической культуре Москва Глобус Киселев П.Л, 2010. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2010.

Журнал «Физическая культура в школе».

Патрикеев А.Ю «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры». 1-11 классы – М.: Учитель 2014

Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность Колганова Е.П Соколова Л.А Учитель 2013г ФГОС Внеурочная деятельность

В.Хенкин Шахматы для начинающих. М.: «Астрель».- 2002.

#### Технические средства обучения:

| <b>Гимнастика</b>                    | <b>Лёгкая атлетика</b>             |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| Стенка гимнастическая                | Рулетка измерительная (10 м)       |
| Бревно гимнастическое напольное      | Набор для метания(мячи 100г,150г)  |
| Козёл гимнастический                 | Планка для прыжков в высоту        |
| Конь гимнастический                  | Стойки для прыжков в высоту        |
| Перекладина гимнастическая маленькая | Секундомер                         |
| Перекладина гимнастическая большая   | Эстафетные палочки                 |
| Брусья гимнастические разновысокие   | <b>Спортивные игры</b>             |
| Брусья гимнастические параллельные   | Щиты баскетбольные навесные с      |
| Канат для лазанья                    | кольцами и сеткой                  |
| Шест для лазанья                     | Мячи баскетбольные                 |
| Мост гимнастический подкидной        | Стойки волейбольные универсальные  |
| Скамейка гимнастическая жесткая      | Сетка волейбольная                 |
| Маты гимнастические                  | Мячи волейбольные                  |
| Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг, 4кг)  | Табло перекидное                   |
| Скакалка гимнастическая              | Мячи футбольные                    |
| Палка гимнастическая                 | Мячи гандбольные                   |
| Обруч гимнастический                 | Ворота для гандбола и мини-футбола |
| Мячи                                 | Столы для настольного тенниса      |
| <b>шахматы</b>                       | Комплект для настольного тенниса   |
| Набор шахмат                         | Жилетки игровые                    |
| Интерактивная доска                  | Компрессор для накачивания мячей   |

#### Интернет-ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511>

К уроку.ru. -Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Про школу.ru. — Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.о. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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

### **Личностные результаты**

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

### **Метапредметные результаты**

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

### **Предметные результаты**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

**Контрольно – измерительные материалы**  
**Уровень физической подготовленности учащихся 10 классов**

| Упражнения, 10 класс                                   | Мальчики |       |       | Девочки           |       |       |
|--------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|                                                        | 5        | 4     | 3     | 5                 | 4     | 3     |
| Челночный бег 4×9 м, сек                               | 9,3      | 9,7   | 10,2  | 9,7               | 10,1  | 10,8  |
| Бег 30 м, с                                            | 4,7      | 5,2   | 5,7   | 5,4               | 5,8   | 6,2   |
| Бег 100 м, с                                           | 14,4     | 14,8  | 15,5  | 16,5              | 17,2  | 18,2  |
| Бег 2 км, мин                                          |          |       |       | 10,20             | 11,15 | 12,10 |
| Бег 3 км метров, мин                                   | 12,40    | 13,30 | 14,30 |                   |       |       |
| Бег на лыжах 1 км, мин                                 | 4,40     | 5,00  | 5,30  | 6,00              | 6,30  | 7,10  |
| Бег на лыжах 2 км, мин                                 | 10,30    | 10,50 | 11,20 | 12,15             | 13,00 | 13,40 |
| Бег на лыжах 3 км, мин                                 | 14,40    | 15,10 | 16,00 | 18,30             | 19,30 | 21,00 |
| Бег на лыжах 5 км, мин                                 | 26,00    | 27,00 | 29,00 | без учета времени |       |       |
| Прыжки в длину с места, см                             | 220      | 210   | 190   | 185               | 170   | 160   |
| Подтягивание на перекладине                            | 12       | 10    | 7     |                   |       |       |
| Наклон вперед из положения сидя                        | 14       | 12    | 7     | 22                | 18    | 13    |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 50       | 40    | 35    | 40                | 35    | 30    |
| Прыжки на скакалке, за 25 с                            | 65       | 60    | 50    | 75                | 70    | 60    |

**Оценочные средства (методы оценки и соответствующие им контрольно-измерительные материалы)**

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, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

#### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение 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.

| <b>Оценка 5</b>                                                                                                                  | <b>Оценка 4</b>                                                                     | <b>Оценка 3</b>                                                                                                                                                      | <b>Оценка 2</b>                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в понимании материала, нет должной мотивации и умения использовать знания на практике | За непонимание и искажение материала программы |

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

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

| <b>Оценка 5</b> | <b>Оценка 4</b> | <b>Оценка 3</b> | <b>Оценка 2</b> |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Движение или отдельные элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, одно, четко, уверенно, но, с отличной осанкой, в ежащем ритме; ученик понимает сущность движения,</p> <p>назначение, может браться в движении, знать, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может делить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет норматив</p> | <p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем этапе, но допустил не более двух незначительных ошибок</p> | <p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, ведущих к скованности движений, неуверенности. Ученик не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p> | <p>Движение или отдельные элементы выполнены неправильно, оценено более значительных ошибок, одна грубая ошибка</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка 5                                                                                                                                                                                                                                                                      | Оценка 4                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Оценка 3                                                                                                           | Оценка 2                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и подводить итоги</li> </ul> | <p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в выборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и подводит итоги</li> </ul> | <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя, не выполняется один из видов</p> | <p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из видов</p> |

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка 5                                                                                                                                                                                                                                   | Оценка 4                                                                                                | Оценка 3                                                                                            | Оценка 2                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного</p> | <p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p> | <p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p> | <p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p> |

|                                                                                                                                                           |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

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 учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Содержание учебного предмета**

**Краткая характеристика содержания предмета по каждому тематическому разделу с учетом требований ФГОС.**

#### **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

#### **Легкая атлетика. 20 ч.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

### ***Лыжная подготовка. 15 ч.***

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

### ***Гимнастика с основами акробатики. 15 ч.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла.

Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища.

### ***Шахматы. 10ч.***

Краткая история шахмат. Происхождение шахмат. Легенды о шахматах.

Шахматная нотация. Обозначение горизонталей, вертикалей, обозначение шахматных фигур и терминов. Запись начального положения. Блиц-шахматы. Игра с часами.

Ценность шахматных фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса.

Техника матования одинокого короля. Дифференцированные подходы к постановке мата (две ладьи против короля; ферзь и ладья против короля; ферзь и король против короля).

Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в два хода в эндшпиле. Цугцванг. Учебные положения на мат в два хода в миттельшпиле.

Шахматная комбинация. Матовые комбинации: тема отвлечения, завлечения, блокировки.

### ***Спортивные игры:***

#### ***Баскетбол. 21 ч.***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

#### ***Волейбол. 24 ч.***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

**Воспитывающий и развивающий потенциал учебного предмета.**

**Целью** курса в 10 классе для обучающихся в группе по медицинским показаниям, является приобретение теоретических и практических знаний из разделов по основной образовательной программе физической культуры. Данная цель конкретизирована следующими задачами.

**Задачи:**

обучение физическим упражнениям из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

освоение комплекса теоретических знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

логика изложения содержания каждого из разделов программы, определяющей этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»).

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, метания, броски) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, из базовых видов спорта, и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### 4. Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс

| № п/п                  | Раздел, тема урока                                                                                             | дата | Кол-во часов |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------|
| <b>Легкая атлетика</b> |                                                                                                                |      |              |
| 1.                     | Техника безопасности на легкой атлетике. Техника выполнения высокого старта: стартовый разгон.                 |      | 1            |
| 2.                     | Спринтерский бег, эстафетный бег Правила соревнования в беге на короткие дистанции                             |      | 1            |
| 3.                     | Метание мяча на дальность. Эстафетный бег.                                                                     |      | 1            |
| 4.                     | Бег на результат 30,60 метров.                                                                                 |      | 1            |
| 5.                     | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Развитие выносливости                                        |      | 1            |
| 6.                     | Бег в равномерном темпе. 2000 м. на результат Развитие выносливости.                                           |      | 1            |
| 7.                     | Спринтерский бег.                                                                                              |      | 1            |
| 8.                     | Развитие выносливости. Игра футбол                                                                             |      | 1            |
| 9.                     | Метание мяча на дальность.                                                                                     |      | 1            |
| 10.                    | Бег на результат (100 м).<br>Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.                                   |      | 1            |
| <b>Баскетбол</b>       |                                                                                                                |      |              |
| 11.                    | Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок.                                                  |      | 1            |
| 12.                    | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.                      |      | 1            |
| 13.                    | Бросок одной рукой от плеча в прыжке.<br>Штрафной бросок. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке. |      | 1            |
| 14.                    | Штрафной бросок. Учебная игра                                                                                  |      | 1            |

|                          |                                                                                                        |  |   |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 15.                      | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра |  | 1 |
| 16.                      | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра |  | 1 |
| 17.                      | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра                                             |  | 1 |
| 18.                      | Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра                                               |  | 1 |
| 19.                      | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра                                             |  | 1 |
| 20.                      | Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра                                               |  | 1 |
| 21.                      | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра                                             |  | 1 |
| 22.                      | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра |  | 1 |
| 23.                      | Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра                                               |  | 1 |
| 24.                      | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра |  | 1 |
| 25.                      | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра                                             |  | 1 |
| 26.                      | Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра                                               |  | 1 |
| 27.                      | Передачи мяча в парах на месте, на оценку. Учебная игра                                                |  | 1 |
| 28.                      | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра |  | 1 |
| 29.                      | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра |  | 1 |
| 30.                      | Передачи мяча в парах на в движении, на оценку Учебная игра                                            |  | 1 |
| 31.                      | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра |  | 1 |
| <b>Лыжная подготовка</b> |                                                                                                        |  |   |
| 32.                      | Т.Б.на уроках по лыжной подготовке Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом.        |  | 1 |
| 33.                      | Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.                                                  |  | 1 |
| 34.                      | Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом.                                           |  | 1 |
| 35.                      | Передвижение на лыжах 2500 м. Коньковый ход.                                                           |  | 1 |
| 36.                      | Игра «Гонка с преследованием».                                                                         |  | 1 |
| 37.                      | Развитие выносливости.                                                                                 |  | 1 |
| 38.                      | Переход с попеременных ходов на одновременный.                                                         |  | 1 |
| 39.                      | Прохождение дистанции 3000 м.                                                                          |  | 1 |
| 40.                      | Освоение техники лыжных ходов. Передвижение по дистанции. Развитие выносливости.                       |  | 1 |
| 41.                      | Освоение техники лыжных ходов. Передвижение по дистанции 2000м.Развитие выносливости.                  |  | 1 |
| 42.                      | Освоение техники лыжных ходов. Передвижение по дистанции 2000 м. Развитие выносливости.                |  | 1 |

|                   |                                                                                                                                                                        |  |   |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 43.               | Освоение техники лыжных ходов. Передвижение по дистанции 3000м. Развитие выносливости.                                                                                 |  | 1 |
| 44.               | Освоение техники лыжных ходов. Передвижение по дистанции 3000м. Развитие выносливости.                                                                                 |  | 1 |
| 45.               | Освоение техники лыжных ходов. Передвижение по дистанции 5000 м. Развитие выносливости.                                                                                |  | 1 |
| 46.               | Прохождение дистанции 5000 м.                                                                                                                                          |  | 1 |
| <b>Шахматы</b>    |                                                                                                                                                                        |  |   |
| 47.               | Краткая история шахмат. Происхождение шахмат. Легенды о шахматах.                                                                                                      |  | 1 |
| 48.               | Шахматная нотация. Обозначение горизонталей, вертикалей, обозначение шахматных фигур и терминов. Запись начального положения. Блиц-шахматы. Игра с часами.             |  | 1 |
| 49.               | Ценность шахматных фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса.                                                                                 |  | 1 |
| 50.               | Техника матования одинокого короля. Дифференцированные подходы к постановке мата (две ладьи против короля; ферзь и ладья против короля; ферзь и король против короля). |  | 1 |
| 51.               | Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в два хода в эндшпиле. Цугцванг.                                                                        |  | 1 |
| 52.               | Учебные положения на мат в два хода в миттельшпиле.                                                                                                                    |  | 1 |
| 53.               | Шахматная комбинация. Матовые комбинации: тема отвлечения, завлечения, блокировки                                                                                      |  | 1 |
| 54.               | Разнообразие шахматной игры.                                                                                                                                           |  | 1 |
| 55.               | Разнообразие шахматной игры.                                                                                                                                           |  | 1 |
| 56.               | Разнообразие шахматной игры.                                                                                                                                           |  | 1 |
| <b>Гимнастика</b> |                                                                                                                                                                        |  |   |
| 57.               | Требования к технике безопасности. Организующие команды и приемы.                                                                                                      |  | 1 |
| 58.               | Организующие команды и приемы.                                                                                                                                         |  | 1 |
| 59.               | Упражнения общеразвивающей направленности без предметов.                                                                                                               |  | 1 |
| 60.               | Опорные прыжки.                                                                                                                                                        |  | 1 |
| 61.               | Акробатические упражнения и комбинации.                                                                                                                                |  | 1 |
| 62.               | Акробатические упражнения и комбинации.                                                                                                                                |  | 1 |
| 63.               | Развитие координационных способностей.                                                                                                                                 |  | 1 |
| 64.               | Развитие силовых способностей и силовой выносливости.                                                                                                                  |  | 1 |
| 65.               | Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                               |  | 1 |
| 66.               | Развитие гибкости.                                                                                                                                                     |  | 1 |
| 67.               | Акробатические упражнения и комбинации.                                                                                                                                |  | 1 |
| 68.               | Развитие координационных способностей.                                                                                                                                 |  | 1 |

|                        |                                                                                                                        |  |   |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 69.                    | Акробатические упражнения и комбинации.                                                                                |  | 1 |
| 70.                    | Акробатические упражнения и комбинации.                                                                                |  | 1 |
| 71.                    | Развитие координационных способностей.                                                                                 |  | 1 |
| <b>Волейбол</b>        |                                                                                                                        |  |   |
| 72.                    | Требования к технике безопасности.<br>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах |  | 1 |
| 73.                    | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.                                                         |  | 1 |
| 74.                    | Нижняя прямая подача. Учебная игра.                                                                                    |  | 1 |
| 75.                    | Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.                                                                         |  | 1 |
| 76.                    | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.                                                      |  | 1 |
| 77.                    | Нападающий удар при встречных передачах.                                                                               |  | 1 |
| 78.                    | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону                                               |  | 1 |
| 79.                    | Комбинации из передвижений игрока.                                                                                     |  | 1 |
| 80.                    | Нападающий удар при встречных передачах.                                                                               |  | 1 |
| 81.                    | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.<br>Прием мяча снизу в группе.                                    |  | 1 |
| 82.                    | Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.                                                                         |  | 1 |
| 83.                    | Комбинации из передвижений игрока.                                                                                     |  | 1 |
| 84.                    | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах                                       |  | 1 |
| 85.                    | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону                                               |  | 1 |
| 86.                    | Комбинации из передвижений игрока.                                                                                     |  | 1 |
| 87.                    | Комбинации из передвижений игрока.                                                                                     |  | 1 |
| 88.                    | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.                                                         |  | 1 |
| 89.                    | Нижняя прямая подача. Учебная игра.                                                                                    |  | 1 |
| 90.                    | Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.                                                                         |  | 1 |
| 91.                    | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах                                       |  | 1 |
| 92.                    | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону                                               |  | 1 |
| 93.                    | Комбинации из передвижений игрока.                                                                                     |  | 1 |
| 94.                    | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.                                                                               |  | 1 |
| 95.                    | Прием мяча сверху в группе. Учебная игра.                                                                              |  | 1 |
| <b>Легкая атлетика</b> |                                                                                                                        |  |   |
| 96.                    | Требования к технике безопасности.<br>Бег по дистанции 100 м                                                           |  | 1 |
| 97.                    | Бег на результат (100 м).<br>Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.                                           |  | 1 |
| 98.                    | Летние Олимпийские игры современности. Бег 1000 м.                                                                     |  | 1 |
| 99.                    | Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости                                                                      |  | 1 |
| 100.                   | Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости                                                                        |  | 1 |
| 101.                   | Метание мяча на дальность. Эстафетный бег.                                                                             |  | 1 |
| 102.                   | Бег на результат 30,60 метров.                                                                                         |  | 1 |
| 103.                   | Бег в равномерном темпе. 3000 м. на результат Развитие                                                                 |  | 1 |

|      |                                                 |  |   |
|------|-------------------------------------------------|--|---|
|      | выносливости.                                   |  |   |
| 104. | Спринтерский бег.                               |  | 1 |
| 105. | Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости |  | 1 |

### **Итоговая годовая работа по физической культуре» в 10 классе.**

**ЦЕЛЬ:** систематизировать знания обучающихся и оценить уровень освоения программы по физической культуре за учебный период (10 класс).

Время выполнения работы: 35 - 40 минут.

**Итоговая годовая работа по физической культуре** содержит различные типы заданий:

- Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать только одно правильное завершение из предложенных вариантов.
- Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.
- Задания в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и тому подобного.

Все задания предназначены для определения компетентностей обучающихся 10 класса на базовом и повышенном уровнях. Выполняют итоговую годовую работу все обучающиеся (в т.ч. обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе).

### **Критерии оценивания работы**

За каждое верно выполненное задание учащиеся получают 1 балл.

За неверный ответ выставляется 0 баллов.

Задания считаются выполненными, если записанные ответы полностью совпадают с эталоном.

За неверный ответ или отсутствие ответа в любом задании выставляется 0 баллов.

### **Шкала выставления школьных отметок**

|                  |       |       |       |             |
|------------------|-------|-------|-------|-------------|
| Школьная отметка | 5     | 4     | 3     | 2           |
| Первичный бал    | 25-30 | 24-20 | 15-19 | Менее<br>14 |

## ИТОГОВАЯ ГОДОВАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 КЛАСС

### 1.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.

### 2.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.

### 3.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.

### 4.Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий 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.

**5. 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.

**6. 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.

**7. 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.

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

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

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

- а — низкий старт;
- б — высокий старт;
- в — вид старта по желанию бегуна.

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

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

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

- а — Осло;
- б — Саппоро;
- в — Сочи;
- г — Ванкувере.

**12. 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.

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

- а — для мышц ног;

- б — типа потягивания;
- в — махового характера;
- г — для мышц шеи.

**14. 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.

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

- а — 3 минуты;
- б — 7 минут;
- в — 5 минут;
- г — 10 минут.

**16. 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.

**17. 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.

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

- а — гимнастикой;
- б — соревнованием;
- в — видом спорта.

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

- а — простота выполнения упражнений;
- б — постепенное повышение силы воздействия;
- в — схематичность упражнений;
- г — продолжительность педагогических воздействий.

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

- а — ползание;
- б — лазанье;
- в — прыжки;
- г — метание;
- д — группировка;
- е — упор.

**21. 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.

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

- а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
- б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
- в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
- г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

**23. 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.

**24. 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.

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

- а — биологический возраст;
- б — календарный возраст;
- в — скелетный и зубной возраст.

**26. 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.

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

- а — 20-ой;
- б — 21-ой;
- в — 22-ой;
- г — 23-ой.

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

- а - «с разбега»;
- б - «перешагиванием»;
- в - «перекатом»;
- г - «ножницами».

**29.Гиподинамия — это:**

- а — пониженная двигательная активность человека;
- б — повышенная двигательная активность человека;
- в — нехватка витаминов в организме;
- г — чрезмерное питание.

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

- а - «Быстрее, выше, сильнее»;
- б - «Главное не победа, а участие»;
- в - «О спорт — ты мир!».