

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Челябинска»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
среднего общего образования  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в новой редакции  
(11 класс)

Согласовано на заседании МО учителей технологии, Физической культуры и ОБЖ  
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

г. Челябинск, 2023 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный стандарт СОО
2. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы (сайт Министерства просвещения РФ\раздел «Банк документов»\информационные материалы: <https://docs.edu.gov.ru/document>)

Программа по физической культуре призвана обеспечить достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, *на основе создания условий для развития и становления личности ребёнка, реализации её природных личностных потенциалов и способностей, помогающих реализовать себя в будущем, вырабатывать свою позицию в жизни и способных к сотрудничеству на условиях партнёрства, субъект — субъектных отношений, взаимопонимания, взаимопомощи, способных к самосовершенствованию своих личностных и профессиональных качеств.*

Программа включает следующие разделы:

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса
3. Содержание учебного предмета, курса
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в основной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно - рекреационной направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурные цели. Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и процессе самостоятельных занятий;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма , повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
- формирование навыков и умений ,которые необходимы для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровьем, коррекцией телосложения ,правильной осанкой и культурой движения;
- формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для сопоставления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи ;
- формирование позитивного отношения к занятиям физической культуры и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, уважения к различным системам физической культуры;
- воспитание положительных качеств характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности;

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования ,изложенных в Федеральном государственном образовательном стандарте, и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в процессе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

В соответствии с федеральным законом «Об образовании в РФ», ФГОС ОО, в целях воспитания взаимоуважения, гражданственности, патриотизма, ответственности личности, защиты и развития этнокультурных особенностей и традиций народов РФ в рамках рабочей программы по физической культуре учитываются национальные, региональные и этнокультурные особенности Челябинской области.

Цель реализации НРЭО:

1. Развитие гражданских качеств, патриотическое отношение к своему краю, достижение спортивных успехов, пробуждение любви к малой родине.
2. Формирование познавательных интересов, развитие интеллектуальных, спортивных и творческих способностей.
3. Формирование уклада школьной жизни, основанного на системе базовых национальных ценностей российского общества, учитывающего историко-культурную, спортивную и этническую специфику Южного Урала, формирование у учащихся социальных компетентностей и ценностных установок, активной и ответственной гражданской позиции.
4. Формирование представлений о различных сторонах спортивной жизни и достижениях спортсменов своего родного края – Южный Урал, города, района

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### 2.1. Личностные планируемые результаты 10 класс

| Критерий сформированности   | Личностные результаты обучающихся   | Предметные результаты  |
|---|---|--|
| <b>1. Самоопределение (личностное, жизненное, профессиональное)</b> | 1.1. Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и своему народу, чувства гордости за свой край, свою Родину  | - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;                             |
|   | 1.2. Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка  | - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;  |
|   | 1.3. Сформированность самоуважения и «здоровой» «Я-концепции»   | - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;     |
|   | 1.4. Устойчивая установка на принятие гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества   | - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;  |
|   | 1.5. Осознание важности служения Отечеству, его защиты  | - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.  |
|   | 1.6. Проектирование собственных жизненных планов в отношении к дальнейшей профессиональной деятельности с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и потребностей региона                        | - обосновать роль и значение известных спортсменов и тренеров по различным видам спорта в истории Челябинской области;   |
|   | 1.7. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира | - излагать знания и факты о присвоении спортивным сооружениям Челябинска и Челябинской области имен выдающихся спортсменов и тренеров (история строительства и названия сооружений); |
| <b>2. Смыслообразование</b>   | 2.1. Сформированность устойчивых ориентиров на саморазвитие и самовоспитание в соответствии с общечеловеческими жизненными ценностями и идеалами  | - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;  |
|   | 2.2. Сформированность самостоятельности в учебной, проектной и других видах деятельности  | - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;   |
|   | 2.3. Сформированность умений сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-   | - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;  |
|   |   | - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;   |

| Критерий сформированности                  | Личностные результаты обучающихся   | Предметные результаты   |
|--|---|---|
|  | <i>исследовательской, проектной и других видах деятельности</i>   | – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;  |
|  | 2.4. <i>Способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения</i>  | – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания.  |
|  | 2.5. <i>Сформированность представлений о негативных последствиях экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам для личности и общества</i> | самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;   |
|  | 2.6. <i>Наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</i>                  | – контролировать рациональное питание. Обладать знаниями об экологически чистых продуктах на Южном Урале;   |
|  | 2.7. <i>Сформированность ответственного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, владение основами оказания первой помощи</i>                  | – определять экологические проблемы современного промышленного города Челябинской области и их влияние на здоровье человека;  |
|  | 2.8. <i>Способность к самообразованию и организации самообразовательной деятельности для достижения образовательных результатов</i>   | – проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;  |
|  | 2.9. <i>Понимание необходимости непрерывного образования в изменяющемся мире, в том числе в сфере профессиональной деятельности</i>   | – составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.   |
| <b>3. Нравственно-этическая ориентация</b> | 3.1. <i>Освоение и принятие общечеловеческих моральных норм и ценностей</i>   | – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;   |
|  | 3.2. <i>Сформированность современной экологической культуры, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды</i>   | – практически использовать приемы защиты и самообороны;   |
|  | 3.3. <i>Принятие ценностей семейной жизни</i>   | владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).   |
|  | 3.4. <i>Сформированность эстетического отношения к продуктам, как собственной, так и других людей, учебно-исследовательской, проектной и иных видов деятельности</i>  | Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:<br>– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;<br>– выполнять технические приемы и тактические действия |

| Критерий сформированности | Личностные результаты обучающихся | Предметные результаты   |
|---------------------------|-----------------------------------|---|
|                           |                                   | <p>национальных видов спорта народов Южного Урала;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;</li> <li>- принимать активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, проводимых в своем селе, районе, городе, округе, приуроченных к национальным праздникам народов Южного Урала;</li> <li>- осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> </ul> |

### 11 Класс

| Критерий сформированности   | Личностные результаты обучающихся  | Предметные результаты   |
|---|--|---|
| <b>1. Самоопределение (личностное, жизненное, профессиональное)</b> | 1.1. Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн)   | <p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> |
|   | 1.2. Сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> </ul>  |
|   | 1.3. Обладание чувством собственного достоинства   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> </ul>   |
|   | 1.4. Принятие традиционных национальных и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.</li> </ul>   |
|   | 1.5. Готовность к служению Отечеству, его защите   |   |
|   | 1.6. Сформированность осознанного выбора будущей профессии, в том числе с учетом потребностей региона, и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем | <ul style="list-style-type: none"> <li>- раскрывать роль и социальное значение развития спортивных школ Челябинска и Челябинской области;</li> <li>- раскрывать природный ландшафт Южного Урала как фактор здоровья.</li> </ul>   |



| Критерий сформированности   | Личностные результаты обучающихся   | Предметные результаты  |
|-----------------------------|---|--|
|                             | 1.7. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире               |  |
| <b>2. Смыслообразование</b> | 2.1. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества  | - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;  |
|                             | 2.2. Готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности  | - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;   |
|                             | 2.3. Сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности  | - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;  |
|                             | 2.4. Сформированность толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения                                | - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;   |
|                             | 2.5. Сформированность способности противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям  | - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;   |
|                             | 2.6. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков | - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания.   |
|                             | 2.7. Сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь   | самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;  |
|                             | 2.8. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни  | - объяснять причины химического загрязнения среды на Южном Урале и влияние ее на здоровье человека;  |
|                             | 2.9. Сформированность сознательного отношения к   | - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; |
|                             |   | - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.  |

| Критерий сформированности                  | Личностные результаты обучающихся   | Предметные результаты   |
|--|---|---|
|  | <i>непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</i>   |   |
| <b>3. Нравственно-этическая ориентация</b> | <i>3.1. Сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей</i>   | <p><i>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</i></p>   |
|  | <i>3.2. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности</i> | <p><i>– практически использовать приемы защиты и самообороны;</i></p> <p><i>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i></p>   |
|  | <i>3.3. Сформированность ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни</i>  | <p><i>Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:</i></p>  |
|  | <i>3.4. Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений</i>  | <p><i>– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></p> <p><i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта народов Южного Урала;</i></p> <p><i>-отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;</i></p> <p><i>– принимать активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, проводимых в своем селе, районе, городе, округе, приуроченных к национальным праздникам народов Южного Урала;</i></p> <p><i>– осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i></p> <p><i>– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i></p> |



## 2.2. Метапредметные планируемые результаты

| Универсальные учебные действия                     | Метапредметные планируемые результаты  | Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)   |
|--|--|--|
| <b>Регулятивные универсальные учебные действия</b> |  |  |
| <i>P<sub>1</sub></i> Целеполагание                 | <p><i>P<sub>1.1</sub></i> Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;</p> <p><i>P<sub>1.2</sub></i> Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях</p>  | <p>Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс»</p> <p>Поэтапное формирование умственных действий</p> <p>Технология формирующего оценивания, в том числе прием «прогностическая самооценка»</p> <p>Групповые и индивидуальное проекты</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Разрешение проблем / проблемных ситуаций», «Ценностно-смысловые установки», «Рефлексия», «Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний», «Самоорганизация и саморегуляция»</p> |
| <i>P<sub>2</sub></i> Планирование                  | <p><i>P<sub>2.1</sub></i> Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты</p> <p><i>P<sub>2.2</sub></i> Самостоятельно составлять планы деятельности</p> <p><i>P<sub>2.3</sub></i> Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности</p> <p><i>P<sub>2.4</sub></i> Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>                    |  |
| <i>P<sub>3</sub></i><br>Прогнозирование            | <p><i>P<sub>3.1</sub></i> Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели</p> <p><i>P<sub>3.2</sub></i> Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели</p> <p><i>P<sub>3.3</sub></i> Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали</p> |  |
| <i>P<sub>4</sub></i> Контроль и коррекция          | <i>P<sub>4.1</sub></i> Самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность   |  |
| <i>P<sub>5</sub></i> Оценка                        | <i>P<sub>5.1</sub></i> Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью   |  |
| <i>P<sub>6</sub></i> Познавательная рефлексия      | <i>P<sub>6.1</sub></i> Владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения  |  |
| <i>P<sub>7</sub></i> Принятие решений              | <i>P<sub>7.1</sub></i> Самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом  |  |

| Универсальные учебные действия  | Метапредметные планируемые результаты   | Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)  |
|---|---|---|
|   | гражданских и нравственных ценностей  |   |
| <b>Познавательные универсальные учебные действия</b>  |   |   |
| <p><b>П<sub>8</sub></b> Познавательные компетенции, включающие навыки учебно-исследовательской и проектной деятельности</p> | <p><b>П<sub>8.1</sub></b> Искать и находить обобщенные способы решения задач</p> <p><b>П<sub>8.2</sub></b> Владеть навыками разрешения проблем</p> <p><b>П<sub>8.3</sub></b> Осуществлять самостоятельный поиск методов решения практических задач, применять различные методы познания</p> <p><b>П<sub>8.4</sub></b> Решать задачи, находящиеся на стыке нескольких учебных дисциплин</p> <p><b>П<sub>8.5</sub></b> Использовать основной алгоритм исследования при решении своих учебно-познавательных задач</p> <p><b>П<sub>8.6</sub></b> Использовать основные принципы проектной деятельности при решении своих учебно-познавательных задач и задач, возникающих в культурной и социальной жизни</p> <p><b>П<sub>8.7</sub></b> Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения</p> <p><b>П<sub>8.8</sub></b> Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности</p> <p><b>П<sub>8.9</sub></b> Проявлять способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности, в том числе учебно-исследовательской и проектной деятельности</p> <p><b>П<sub>8.10</sub></b> Самостоятельно применять приобретенные знания и способы действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей, в том числе в учебно-исследовательской и проектной деятельности</p> <p><b>П<sub>8.11</sub></b> Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, а именно:</p> <p><b>П<sub>8.11.1</sub></b> ставить цели и/или <i>формулировать гипотезу исследования</i>, исходя из культурной нормы и соотносясь с представлениями об общем благе;</p> <p><b>П<sub>8.11.2</sub></b> оценивать ресурсы, в том числе и нематериальные (такие, как время), необходимые для достижения поставленной цели;</p> | <p>Стратегии смыслового чтения, в том числе постановка вопросов, составление планов, сводных таблиц, граф-схем, тезирование, комментирование</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Межпредметные интегративные погружения</p> <p>Метод ментальных карт</p> <p>Смешанное обучение, в том числе смена рабочих зон</p> <p>Групповые и индивидуальные проекты</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний», «ИКТ-компетентность»,</p> <p>Учебные задания, выполнение которых требует применения логических универсальных действий</p> <p>Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс»</p> <p>Постановка и решение учебных задач, включающая представление новых понятий и способов действий в виде модели</p> <p>Поэтапное формирование умственных действий</p> <p>Технология формирующего оценивания</p> |

| Универсальные учебные действия | Метапредметные планируемые результаты  | Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии) |
|--------------------------------|--|--|
|                                | <p><i>П<sub>8.11.3</sub></i> планировать работу;</p> <p><i>П<sub>8.11.4</sub></i> осуществлять отбор и интерпретацию необходимой информации;</p> <p><i>П<sub>8.11.5</sub></i> самостоятельно и совместно с другими авторами разрабатывать систему параметров и критериев оценки эффективности и продуктивности реализации проекта или исследования на каждом этапе реализации и по завершении работы;</p> <p><i>П<sub>8.11.6</sub></i> структурировать и аргументировать результаты исследования на основе собранных данных;</p> <p><i>П<sub>8.11.7</sub></i> использовать элементы математического моделирования при решении исследовательских задач;</p> <p><i>П<sub>8.11.8</sub></i> использовать элементы математического анализа для интерпретации результатов, полученных в ходе учебно-исследовательской работы</p> <p><i>П<sub>8.11.9</sub></i> осуществлять презентацию результатов;</p> <p><i>П<sub>8.11.10</sub></i> адекватно оценивать риски реализации проекта и проведения исследования и предусматривать пути минимизации этих рисков;</p> <p><i>П<sub>8.11.11</sub></i> адекватно оценивать последствия реализации своего проекта (изменения, которые он повлечет в жизни других людей, сообществ);</p> <p><i>П<sub>8.11.12</sub></i> адекватно оценивать дальнейшее развитие своего проекта или исследования, видеть возможные варианты применения результатов</p> <p><i>П<sub>8.11.13</sub></i> восстанавливать контексты и пути развития того или иного вида научной деятельности, определяя место своего исследования или проекта в общем культурном пространстве;</p> <p><i>П<sub>8.11.14</sub></i> отслеживать и принимать во внимание тренды и тенденции развития различных видов деятельности, в том числе научных, учитывать их при постановке собственных целей;</p> <p><i>П<sub>8.11.15</sub></i> находить различные источники материальных и нематериальных ресурсов, предоставляющих средства для проведения исследований и реализации проектов в различных областях деятельности человека;</p> <p><i>П<sub>8.11.16</sub></i> вступать в коммуникацию с держателями различных типов ресурсов, точно и объективно</p> |  |

| Универсальные учебные действия                        | Метапредметные планируемые результаты  | Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)   |
|---|--|--|
|   | <i>презентуя свой проект или возможные результаты исследования, с целью обеспечения продуктивного взаимовыгодного сотрудничества</i>   |  |
| <b>П<sub>9</sub></b> Работа с информацией             | <p><b>П<sub>9.1</sub></b> Осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задач</p> <p><b>П<sub>9.2</sub></b> Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках</p> <p><b>П<sub>9.3</sub></b> Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия</p> <p><b>П<sub>9.4</sub></b> Осуществлять самостоятельную информационно-познавательную деятельность</p> <p><b>П<sub>9.5</sub></b> Владеть навыками получения необходимой информации из словарей разных типов</p> <p><b>П<sub>9.6</sub></b> Уметь ориентироваться в различных источниках информации</p> |  |
| <b>П<sub>10</sub></b><br>Моделирование                | <b>П<sub>10.1</sub></b> Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках   |  |
| <b>П<sub>11</sub></b> ИКТ-компетентность              | <b>П<sub>11</sub></b> Использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности   |  |
| <b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b> |  |  |
| <b>К<sub>12</sub></b><br>Сотрудничество               | <p><b>К<sub>12.1</sub></b> Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий</p> <p><b>К<sub>12.2</sub></b> Учитывать позиции других участников деятельности</p>   | <p>Дебаты</p> <p>Дискуссия</p> <p>Групповые и индивидуальные проекты</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс»</p> <p>Смена рабочих зон</p> |

| Универсальные учебные действия     | Метапредметные планируемые результаты   | Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)  |
|------------------------------------|---|---|
|                                    | <p><b>К<sub>12.3</sub></b> Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого</p> <p><b>К<sub>12.4</sub></b> Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития</p> <p><b>К<sub>12.5</sub></b> При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)</p> <p><b>К<sub>12.6</sub></b> Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия</p> <p><b>К<sub>12.7</sub></b> Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений</p> <p><b>К<sub>12.8</sub></b> Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности</p> | <p>Учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Коммуникация», «Сотрудничество»</p> |
| <b>К<sub>13</sub></b> Коммуникация | <p><b>К<sub>13.1</sub></b> Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств</p>  |   |

### 2.3. Предметные планируемые результаты

| №         | Раздел программы   | Планируемые результаты   |   |
|-----------|--|--|---|
|           |  | Выпускник научится   | Выпускник получит возможность научиться   |
| 1.<br>1.1 | <p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p><i>Физическая культура в жизни современного человека</i></p> | <p>- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участия в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта.</p> <p>– положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных</p> | <p>– обосновать роль и значение известных спортсменов и тренеров по различным видам спорта в истории Челябинской области;</p> <p>– излагать знания и факты о присвоении спортивным сооружениям Челябинска и Челябинской области имен выдающихся спортсменов и тренеров (история строительства и названия сооружений);</p> <p>– раскрывать роль и социальное</p> |

| №   | Раздел программы  | Планируемые результаты  |   |
|-----|---|---|---|
|     |   | Выпускник научится  | Выпускник получит возможность научиться   |
| 1.2 | <b>Физическая культура как фактор укрепления здоровья</b>     | <p>заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития.</li> </ul>  | <p><b>значение развития спортивных школ Челябинска и Челябинской области.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей).</b></li> </ul>  |
| 1.4 | <b>Физическая культура и продолжительность жизни человека</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой;</li> <li>– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.</li> <li>– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– характеризовать объективные факторы физической культуры, обеспечивающие активную профилактику старения. Анализировать динамику продолжительности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;</b></li> <li>– <b>характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек).</b></li> <li>– <b>раскрывать природный ландшафт Южного Урала как фактор здоровья;</b></li> <li>– <b>проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корректирующих упражнений с учетом</b></li> </ul> |



| №   | Раздел программы  | Планируемые результаты   |   |
|-----|---|--|---|
|     |   | Выпускник научится   | Выпускник получит возможность научиться   |
|     |   | жизни человека, определять специфические признаки каждого возрастного периода. Объяснять причины положительного влияния занятий физическими упражнениями на увеличение продолжительности жизни человека.   | <b>индивидуальных показателей здоровья.</b>   |
| 2   | <b>Способы самостоятельной деятельности</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;</li> <li>– определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;</li> <li>– планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;</li> <li>– тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.</li> <li>– соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.</i></li> </ul> |
| 2.1 | <i>Организация самостоятельных занятий физической культурой</i>                     |  |   |
| 2.2 | <i>Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой</i> |  |   |
| 2.3 | <i>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</i>                      |  |   |

| №   | Раздел программы  | Планируемые результаты   |   |
|-----|---|--|---|
|     |   | Выпускник научится   | Выпускник получит возможность научиться   |
|     |   | упражнениями и спортом;  |   |
| 2.4 | <i>Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой</i>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;</li> <li>– соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</li> </ul>  | <p><b>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</b></p>        |
| 2.5 | <i>Оздоровительно-гигиенические процедуры</i>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.</li> <li>– объяснять оздоровительные свойства дыхательной гимнастики и технику;</li> </ul>  |   |
| 2.6 | <i>Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнения дыхательных упражнений;</li> <li>– выполнять комплекс дыхательной гимнастики. Объяснять оздоровительные свойства массажа, методику организации сеансов самомассажа;</li> <li>– демонстрировать основные приемы самомассажа и объяснять технику их выполнения;</li> <li>– проводить сеансы самомассажа.</li> <li>– обосновывать целесообразность соблюдения гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены;</li> <li>– характеризовать оздоровительные системы физической культуры по их целевой ориентации, выделять специфические цели их воздействия</li> </ul> |   |
| 3   | <b>Физическое совершенствование</b>                                     |  |   |
| 3.1 | <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– контролировать рациональное питание. Обладать знаниями об экологически чистых продуктах на Южном Урале.</li> </ul> |

| №   | Раздел программы   | Планируемые результаты   |   |
|-----|--|--|---|
|     |  | Выпускник научится   | Выпускник получит возможность научиться   |
|     |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели;</li> <li>– проводить сеансы самомассажа лица;</li> <li>– характеризовать правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;</li> <li>– подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;</li> <li>– подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели;</li> </ul> |   |
| 3.2 | <b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></b><br><b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять комплексы упражнений производственной гимнастики для основных видов профессиональной деятельности, определять специфику их функциональной направленности;</li> <li>– подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их, исходя из индивидуальных интересов и потребностей;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;</li> </ul> |
| 3.3 | <b><i>Футбол, волейбол, баскетбол</i></b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять комплексы упражнений по</li> </ul>  |   |

| №   | Раздел программы   | Планируемые результаты  |  |
|-----|--|---|--|
|     |  | Выпускник научится  | Выпускник получит возможность научиться  |
| 3.4 | <i>Лыжные гонки</i>  | <p>мере необходимости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов;</li> <li>– объяснять методику обучения технике выполняемой комбинации;</li> <li>– подбирать, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений);</li> </ul>  | <p>– принимать активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, проводимых в своем селе, районе, городе, округе.</p> |
| 3.5 | <i>Легкая атлетика</i>   | <p>объяснять методику самостоятельного освоения выполняемой комбинации.</p> <p>- принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры.</p>  |  |
| 3.6 | <i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– проходить на лыжах установленные контрольные дистанции;</li> <li>– проходить на лыжах установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения;</li> <li>– анализировать технику передвижения на лыжах, объяснять методику ее самостоятельного освоения;</li> </ul>   |  |
| 3.7 | <i>Национально-региональные формы занятий физической культурой</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– преодолевать тренировочные дистанции с заданной скоростью передвижения;</li> <li>– описывать и анализировать технику выполнения.</li> <li>– разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки;</li> <li>– владеть защитными действиями: техникой захватов и бросков;</li> </ul> |  |

| № | Раздел программы | Планируемые результаты   |   |
|---|------------------|--|---|
|   |                  | Выпускник научится   | Выпускник получит возможность научиться |
|   |                  | – разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качество, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки; |   |

### Предметные результаты с учетом изменения ФООП

К концу обучения **в II классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

#### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

#### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

#### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

### **3. Содержание учебного предмета**

#### **3.1 Знания о физической культуре**

##### **3.1.1 Физическая культура в жизни современного человека**

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом). Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований инормативно-тестирующих заданий. Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития. *Роль и значение известных спортсменов и тренеров по различным видам спорта в истории Челябинской области. Знания и факты о присвоении спортивным сооружениям Челябинска и Челябинской области имен выдающихся спортсменов и тренеров (история строительства и названия сооружений). Роль и социальное значение развития спортивных школ Челябинска и Челябинской области.*

##### **3.1.2 Физическая культура как фактор укрепления здоровья**

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой. Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой. Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний. Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязи взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом. *Экологические проблемы современного промышленного города Челябинской области и их влияние на здоровье человека. Использовать знания о самодисциплине выдающихся спортсменов нашего города.*

##### **3.1.3 Современные оздоровительные системы**

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека. *Организация досуга средствами физической культуры с учетом региона Челябинской области. Роль и значение развития спортивно-оздоровительных центров в Челябинске и Челябинской области.*

##### **3.1.4 Физическая культура и продолжительность жизни человека**



Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения. *Химическое загрязнение среды на Южном Урале и влияние ее на здоровье человека.*

## **3.2 Способы самостоятельной деятельности**

### **3.2.1 Организация самостоятельных занятий физической культурой**

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями. Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы. *Природный ландшафт Южного Урала как фактор здоровья.*

### **3.2.2 Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой**

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий. *Организация активного отдыха на Южном Урале.*

### **3.2.3 Оказание первой помощи на занятиях физической культурой**

Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

### **3.2.4 Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой**

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. *Роль и значение личности в современном олимпийском движении. На примере спортсменов Урала.*

### **3.2.5 Оздоровительно-гигиенические процедуры**

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

### **3.2.6 Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО**

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

*Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.*

### **3.3 Физическое совершенствование**

#### **3.2.7 Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений на формирование и коррекции осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики.

Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики. *Контроль за рациональным питанием. Знания об экологически чистых продуктах на Южном Урале. Умение подобрать и продемонстрировать комплексы упражнений для различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группах.*

#### **3.2.8 Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Развитие различных видов спорта на Южном Урале. Успехи уральских спортсменов на олимпийских играх.*

Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки). *Выдающиеся гимнасты Челябинской области: В. Лисицкий, В. Маркелов.*

Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры. *Выдающиеся спортсмены Челябинской области Е. Гамова, А. Акулова.*

Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).

#### **3.2.9 Прикладно-ориентированная деятельность**

Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. *Харис Юсупов – основатель южноуральской школы дзюдо в Челябинске.*

#### **3.2.10 Национально-региональные формы занятий физической культурой**

Национальные игры и виды спорта. История развития городошного спорта в СССР и России. Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады.

*Малые Олимпийские игры (традиции школы. Умение отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся). Место игры городки в истории и культуре России.*

## **4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**10 класс**

**3 часа в неделю, всего 102 часа**

| Раздел  | Тема урока   | Кол-во часов | Тема НРЭО  | Формы текущего контроля                                      |
|---|--|--------------|--|--|
| <b>1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b><br><b>5 часов</b>  | Физическая культура в жизни современного человека                            | 2            | <i>Обосновать роль и значение известных спортсменов и тренеров по различным видам спорта в истории Челябинской области</i>   | Терминологический диктант № 1 (представлен в приложении № 1) |
|   | Физическая культура как фактор укрепления здоровья                           | 3            | <i>Излагать знания и факты о присвоении спортивным сооружениям Челябинска и Челябинской области имен выдающихся спортсменов и тренеров (история строительства и названия сооружений)</i> |  |
| <b>2. Способы самостоятельной деятельности</b><br><b>5 часов</b>        | Организация самостоятельных занятий физической культурой                     | 2            | <i>Организация активного отдыха на Южном Урале</i>   | Терминологический диктант № 2 (представлен в приложении № 2) |
|   | Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой | 2            | <i>Определять экологические проблемы современного промышленного города Челябинской области и их влияние на здоровье человека</i>   |  |
|   | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой                      | 1            |  |  |
| <b>3. Физическое совершенствование</b><br><b>92 часа</b>                |  |              |  |  |
| <b>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b><br><b>8 часов</b> |  |              |  |  |
|   | Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки                      | 2            | <i>Организовать досуг средствами физической культуры с учетом региона Челябинской области</i>  | Диагностическая работа № 1 (представлен в приложении № 3)    |
|   | Комплексы упражнений и питание при регулировании массы тела                  | 2            | <i>Контролировать рациональное питание. Обладать знаниями об</i>   |  |

| Раздел  | Тема урока  | Кол-во часов | Тема НРЭО   | Формы текущего контроля   |
|---|---|--------------|---|---|
|   |   |              | <i>экологически чистых продуктах на Южном Урале</i>                   |   |
|   | Профилактика острых респираторных заболеваний   | 2            |   |   |
|   | Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики   | 2            |   |   |
| <b>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность<br/>69 часов</b> |   |              |   |   |
| <b>3.2. 1. Гимнастика с основами акробатики<br/>10 часов</b>    | Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями  | 1            | <i>Характеризовать развитие различных видов спорта на Южном Урале</i> | Контрольная работа № 1<br>(представлена в приложении № 4)       |
|   | ОРУ (с предметами и без предметов)  | 2            |   |   |
|   | Висы и упоры, лазания по канату и шесту   | 2            |   |   |
|   | Опорные прыжки  | 2            |   | Терминологический диктант № 3<br>(представлен в приложении № 5) |
|   | Акробатические упражнения и комбинации  | 3            |   | Практическая работа № 1<br>(представлена в приложении № 6)      |
| <b>3.2. 2. Спортивные игры</b>                                  |   |              |   |   |
| <b>3.2. 2.1. Баскетбол<br/>12 часов</b>                         | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  | 2            |   |   |
|   | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) | 2            |   | Контрольная работа № 2<br>(представлена в приложении № 7)       |
|   | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника                                    | 2            |   |   |
|   | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением  | 2            |   |   |

| Раздел                                   | Тема урока  | Кол-во часов | Тема НРЭО | Формы текущего контроля                                     |
|--|---|--------------|-----------|---|
|  | защитника   |              |           |   |
|  | Игра по упрощённым правилам баскетбола  | 4            |           | Практическая работа № 2<br>(представлена в приложении № 8)  |
| <b>3.2. 2.2. Волейбол<br/>12 часов</b>   | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения  | 3            |           |   |
|  | Варианты техники приема и передачи мяча   | 3            |           |   |
|  | Варианты подачи мяча  | 2            |           |   |
|  | Игра по упрощённым правилам волейбола   | 4            |           | Практическая работа № 3<br>(представлена в приложении № 9)  |
| <b>3.2. 2.3. Футбол<br/>4 часа</b>       | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения  | 1            |           |   |
|  | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью | 1            |           | Контрольная работа № 3<br>(представлена в приложении № 10)  |
|  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника  | 1            |           |   |
|  | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров  | 1            |           | Практическая работа № 4<br>(представлена в приложении № 11) |
|  |   |              |           |   |
| <b>3.2. 4. Лыжные гонки<br/>14 часов</b> | Освоение техники лыжных ходов   | 3            |           |   |
|  | Переход с одновременных ходов на попеременные   | 3            |           |   |
|  | Преодоление подъёмов и препятствий  | 3            |           |   |
|  | Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)  | 5            |           | Контрольная работа № 4<br>(представлена в приложении № 12)  |
| <b>3.2. 5. Легкая</b>                    | Требования к технике безопасности   | 1            |           |   |

| Раздел  | Тема урока  | Кол-во часов | Тема НРЭО   | Формы текущего контроля  |
|---|---|--------------|---|--|
| <b>атлетика<br/>17 часов</b>  | Овладение и совершенствование техники спринтерского бега  | 4            |   |  |
|   | Овладение и совершенствование техники длительного бега  | 4            |   |  |
|   | Прыжковые упражнения в длину  | 3            |   |  |
|   | Прыжковые упражнения в высоту   | 3            |   |  |
|   | Метание мяча, гранаты   | 2            |   | Практическая работа № 5<br>(представлена в приложении № 13)      |
| <b>3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность<br/>9 часов</b>        | Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО     | 4            |   |  |
| <b>3.3.1 Атлетические единоборства<br/>5 часов</b>                                  | Совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках   | 1            |   | Диагностическая работа № 2<br>(представлена в приложении № 14)   |
|   | Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя   | 1            |   |  |
|   | Учебная схватка   | 2            |   |  |
|   | Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д. | 1            |   |  |
| <b>3.4. Национально-региональные формы занятий физической культурой<br/>6 часов</b> | Разучивание организации и проведения подвижных и народных игр<br>Игра «Лапта»<br>Игра «Городки»   | 6            | <b>Идентифицировать игру городки с Россией, ее историей и культурой</b> | Терминологический диктант № 4<br>(представлен в приложении № 15) |



**11 класс**  
**3 часа в неделю, всего 102 часа**

| Раздел   | Тема урока   | Кол-во часов | Тема НРЭО   | Формы текущего контроля  |
|--|--|--------------|---|--|
| <b>1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b><br><b>3 часа</b>  | Современные оздоровительные системы                              | 2            | <i>Раскрывать роль и значение развития спортивно-оздоровительных центров в Челябинске и Челябинской области</i>   | Терминологический диктант № 5<br>(представлен в приложении №16)  |
|  | Физическая культура и продолжительность жизни                    | 1            | <i>Характеризовать химическое загрязнение среды на Южном Урале и влияние ее на здоровье человека</i>  | Контрольная работа № 5 (представлена в приложении №17)           |
| <b>2. Способы самостоятельной деятельности</b><br><b>7 часов</b>       | Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой     | 2            | <i>Раскрывать природный ландшафт Южного Урала как фактор здоровья</i>   | Терминологический диктант № 6<br>(представлен в приложении № 18) |
|  | Оздоровительно-гигиенические процедуры                           | 2            |   |  |
|  | Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО | 3            | <i>Использовать знания о самодисциплине выдающихся спортсменов нашего города</i>  | Диагностическая работа № 3<br>(представлена в приложении № 19)   |
| <b>3. Физическое совершенствование</b><br><b>92 часа</b>               |  |              |   |  |
| <b>3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b><br><b>8 часов</b> | Упражнения производственной гимнастики                           | 2            |   |  |
|  | Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики  | 2            | <i>Уметь подбирать и демонстрировать комплексы упражнений для различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группах</i> |  |
|  | Комплексы упражнений адаптивной физической                       | 2            |   |  |

| Раздел  | Тема урока   | Кол-во часов | Тема НРЭО  | Формы текущего контроля                                 |
|---|--|--------------|--|---|
|   | культуры   |              |  |   |
|   | Комплексы антистрессовой гимнастики  | 2            |  |   |
| <b>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность<br/>69 часов</b> |  |              |  |   |
| <b>3.2.1. Гимнастика с основами акробатики<br/>10 часов</b>     | Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые приемы и упражнения   | 2            | <i>Характеризовать успехи уральских спортсменов на олимпийских играх</i> | Контрольная работа № 6 (представлена в приложении № 20) |
|   | Комплекс упражнений. Составление новых комплексов гимнастических упражнений  | 2            |  |   |
|   | Висы и упоры, лазания по канату и шесту. Совершенствование навыков различными способами  | 2            |  |   |
|   | Опорные прыжки. Совершенствование техники выполнения опорных прыжков   | 2            |  |   |
|   | Акробатические упражнения и комбинации. Закрепление и совершенствование акробатических упражнений в произвольной акробатической комбинации | 2            |  | Практическая работа № 6 (представлена в приложении №21) |

| Раздел                                 | Тема урока  | Кол-во часов | Тема НРЭО | Формы текущего контроля                                  |
|--|---|--------------|-----------|--|
| <b>3.2.2. Спортивные игры</b>          |   |              |           |  |
| <b>3.2.2.1. Баскетбол<br/>12 часов</b> | Требования к технике безопасности   | 1            |           |  |
|  | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | 2            |           |  |
|  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом                        | 2            |           |  |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите               | 3            |           |  |
|  | Игра по правилам  | 4            |           | Практическая работа № 7 (представлена в приложении № 22) |
| <b>3.2.2.2. Волейбол<br/>12 часов</b>  | Требования к технике безопасности   | 1            |           |  |
|  | Комбинации вариантов нападающего удара через сетку  | 2            |           |  |
|  | Комбинации вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка           | 2            |           |  |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите             | 3            |           | Контрольная работа № 7 (представлена в приложении №23)   |
|  | Игра по правилам  | 4            |           | Практическая работа № 8 (представлена в приложении № 24) |

| Раздел   | Тема урока  | Кол-во часов | Тема НРЭО | Формы текущего контроля                                       |
|--|---|--------------|-----------|---|
| <b>3.2.2.3. Футбол</b><br><b>4 часа</b>          | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом          | 1            |           |   |
|  | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)   | 1            |           |   |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1            |           |   |
|  | Игра по правилам  | 1            |           | Практическая работа № 9 (представлена в приложении №25 )      |
| <b>3.2.4. Лыжные гонки</b><br><b>14 часов</b>    | Освоение техники лыжного хода   | 2            |           |   |
|  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни      | 3            |           |   |
|  | Элементы тактики лыжных гонок   | 2            |           | Терминологический диктант № 7 (представлен в приложении № 26) |
|  | Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование                            | 3            |           |   |
|  | Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)                       | 4            |           |   |
| <b>3.2.5. Легкая атлетика</b><br><b>17 часов</b> | Требования к технике безопасности   | 1            |           | Терминологический диктант № 8 (представлен в приложении №27)  |

| Раздел   | Тема урока  | Кол-во часов | Тема НРЭО   | Формы текущего контроля                                  |
|--|---|--------------|---|--|
|  | Совершенствование техники спринтерского бега  | 2            |   |  |
|  | Совершенствование техники длительного бега  | 3            |   |  |
|  | Бег по пересеченной местности   | 2            |   |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега   | 3            |   |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега  | 3            |   |  |
|  | Метание мяча, гранаты в цель и на дальность   | 3            |   | Контрольная работа № 8 (представлена в приложении №28)   |
| <b>3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность<br/>9 часов</b> | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 4            |   | Практическая работа № 10 (представлена в приложении №29) |
| <b>3.3.1. Атлетические единоборства<br/>5 часов</b>                          | Техника безопасности. Гигиена борца. Силовые упражнения и единоборства в парах  | 2            | <i>Харис Юсупов - основатель южноуральской школы дзюдо в Челябинске</i> |  |
|  | Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов   | 2            |   |  |
|  | Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств   | 1            |   |  |
| <b>3.4. Национально-</b>   | Национальные игры и виды  | 6            | <i>Отбирать и проводить народные игры народов</i>                       | Диагностическая  |

| Раздел   | Тема урока | Кол-во часов | Тема НРЭО  | Формы текущего контроля                       |
|--|------------|--------------|--|---|
| региональные формы занятий физической культурой<br>6 часов | спорта     |              | <i>Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся</i> | работа № 4<br>(представлена в приложении №30) |

**В тематическое планирование проведена интеграция с учетом НРЭО**

| №  | Класс    | Наименование раздела, темы с учётом НРЭО  | Количество часов | Текущий контроль   |
|----|----------|---|------------------|--|
| 1. | 10 класс | <b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>   | <b>5</b>         |  |
|    |          | Физическая культура в жизни современного человека<br><b>НРЭО:</b> <i>Обосновать роль и значение известных спортсменов и тренеров по различным видам спорта в истории Челябинской области</i>  | 1                | Терминологический диктант № 1 (представлен в приложении № 1) |
|    |          | Физическая культура в жизни современного человека   | 1                |  |
|    |          | Физическая культура как фактор укрепления здоровья<br><b>НРЭО:</b> <i>Излагать знания и факты о присвоении спортивным сооружениям Челябинска и Челябинской области имен выдающихся спортсменов и тренеров (история строительства и названия сооружений)</i> | 1                |  |
|    |          | Физическая культура как фактор укрепления здоровья  | 2                |  |
| 2  |          | <b>Способы самостоятельной деятельности</b>   | <b>5</b>         |  |
|    |          | Организация самостоятельных занятий физической культурой  | 1                | Терминологический диктант № 2 (представлен                   |



| №          | Класс | Наименование раздела, темы с учётом НРЭО  | Количество часов | Текущий контроль  |
|------------|-------|---|------------------|---|
|            |       | <b>НРЭО:</b> Организация активного отдыха на Южном Урале  |                  | в приложении № 2)   |
|            |       | Организация самостоятельных занятий физической культурой  | 2                |   |
|            |       | Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой<br>Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки<br><b>НРЭО:</b> Определять экологические проблемы современного промышленного города Челябинской области и их влияние на здоровье человека | 1                |   |
|            |       | Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой  | 1                |   |
| <b>3.</b>  |       | <b>Физическое совершенствование</b>   | <b>92</b>        |   |
| <b>3.1</b> |       | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>  | <b>8</b>         |   |
|            |       | Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки<br><b>НРЭО:</b> Организовать досуг средствами физической культуры с учетом региона Челябинской области.   | 1                | Диагностическая работа № 1 (представлен в приложении № 3) |
|            |       | Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки   | 1                |   |
|            |       | Комплексы упражнений и питание при регулировании массы тела<br><b>НРЭО:</b> Контролировать рациональное питание. Обладать знаниями об экологически чистых продуктах на Южном Урале.   | 1                |   |
|            |       | Комплексы упражнений и питание при регулировании массы тела   | 1                |   |

| №     | Класс | Наименование раздела, темы с учётом НРЭО  | Количество часов | Текущий контроль   |
|-------|-------|---|------------------|--|
| 3.2   |       | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>   | <b>69</b>        |  |
| 3.2.1 |       | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>   | <b>10</b>        |  |
|       |       | Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями<br><b>НРЭО:</b> <i>Характеризовать развитие различных видов спорта на Южном Урале</i>                                  | 1                | Контрольная работа № 1 ( <i>представлена в приложении № 4</i> )        |
| 3.4   |       | <b>Национально-региональные формы занятий физической культурой</b>  | <b>6</b>         |  |
|       |       | Разучивание организации и проведения подвижных и народных игр<br>Игра «Лапта»<br>Игра «Городки»<br><b>НРЭО:</b> <i>Идентифицировать игру городки с Россией, ее историей и культурой</i> | 1                | Терминологический диктант № 4 ( <i>представлен в приложении № 15</i> ) |
|       |       | Разучивание организации и проведения подвижных и народных игр<br>Игра «Лапта»<br>Игра «Городки»   | 5                |  |

### В тематическое планирование проведена интеграция с учетом НРЭО

| № | Класс           | Наименование раздела, темы с учётом НРЭО  | Количество часов | Текущий контроль   |
|---|-----------------|---|------------------|--|
| 1 | <b>11 класс</b> | <b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>   | <b>3</b>         |  |
|   |                 | Современные оздоровительные системы<br><b>НРЭО:</b> <i>Раскрывать роль и значение развития спортивно-оздоровительных центров в Челябинске и Челябинской области</i> | 1                | Терминологический диктант № 5 ( <i>представлен в приложении № 16</i> ) |

| №          | Класс | Наименование раздела, темы с учётом НРЭО  | Количество часов | Текущий контроль  |
|------------|-------|---|------------------|---|
|            |       | Современные оздоровительные системы   | 1                |   |
|            |       | Физическая культура и продолжительность жизни<br><b>НРЭО:</b> <i>Характеризовать химическое загрязнение среды на Южном Урале и влияние ее на здоровье человека</i>  | 1                | Контрольная работа № 5 (представлена в приложении №17)        |
| <b>2</b>   |       | <b>Способы самостоятельной деятельности</b>   | <b>7</b>         |   |
|            |       | Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой<br><b>НРЭО:</b> <i>Раскрывать природный ландшафт Южного Урала как фактор здоровья</i>  | 1                | Терминологический диктант № 6 (представлен в приложении № 18) |
|            |       | Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой  | 1                |   |
|            |       | Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО<br><b>НРЭО:</b> <i>Использовать знания о самодисциплине выдающихся спортсменов нашего города</i>   | 1                | Диагностическая работа № 3 (представлена в приложении № 19)   |
|            |       | Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО  | 2                |   |
| <b>3</b>   |       | <b>Физическое совершенствование</b>   | <b>92</b>        |   |
| <b>3.1</b> |       | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>  | <b>8</b>         |   |
|            |       | Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики<br><b>НРЭО:</b> <i>Уметь подбирать и демонстрировать комплексы упражнений для различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группах</i> | 1                |   |
|            |       | Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики   | 1                |   |

| №     | Класс | Наименование раздела, темы с учётом НРЭО  | Количество часов | Текущий контроль   |
|-------|-------|---|------------------|--|
| 3.2   |       | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>   | <b>69</b>        |  |
| 3.2.1 |       | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>   | <b>10</b>        |  |
|       |       | Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые приемы и упражнения<br><b>НРЭО:</b> <i>Характеризовать успехи уральских спортсменов на олимпийских играх</i>     | 1                | Контрольная работа № 6 (представлена в приложении № 20)    |
|       |       | Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые приемы и упражнения  | 1                |  |
| 3.3   |       | <b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>   | <b>9</b>         |  |
| 3.3.1 |       | <b>Атлетические единоборства</b>  | <b>5</b>         |  |
|       |       | Техника безопасности. Гигиена борца.<br>Силовые упражнения и единоборства в парах<br><b>НРЭО:</b> <i>Харис Юсупов - основатель южноуральской школы дзюдо в Челябинске</i>                   | 1                |  |
|       |       | Техника безопасности. Гигиена борца.<br>Силовые упражнения и единоборства в парах   | 1                |  |
| 3.4   |       | <b>Национально-региональные формы занятий</b>   | <b>6</b>         |  |
|       |       | Национальные игры и виды спорта<br><b>НРЭО:</b> <i>Отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся</i> | 1                | Диагностическая работа № 4 (представлена в приложении №30) |

| <b>№</b> | <b>Класс</b> | <b>Наименование раздела, темы с учётом НРЭО</b> | <b>Количество часов</b> | <b>Текущий контроль</b> |
|----------|--------------|---|-------------------------|-------------------------|
|          |              | Национальные игры и виды спорта                 | 5                       |                         |

## Оценочные материалы

### Контрольная работа по физической культуре для 10 класса 1 четверть

ФИ \_\_\_\_\_  
класс \_\_\_\_\_

**Контрольная работа на темы:**  
**«Правовые основы физической культуры и спорта. Олимпийское движение.  
Физическая культура и здоровый образ жизни. Современные виды гимнастики.  
Гандбол. Комплекс ГТО. НРЭО».**

#### Инструкция по выполнению работы

Работа включает 22 задания. Внимательно прочитайте каждое задание и предлагаемые варианты ответа, если они имеются. Отвечайте только после того, как вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа.

Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какое-то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его. К пропущенным заданиям вы сможете вернуться, если у вас останется время.

За выполнение различных по сложности заданий дается от одного до нескольких баллов. Баллы, полученные вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

При выполнении заданий №1, №3-№17, №19-№20, №22 с выбором ответа из предложенных вариантов выберите верный и отметьте его  галочкой в квадратике, при выполнении заданий №2, 18 запишите ответ на поставленный вопрос, при выполнении задания №21 представленное в виде рисунков, запишите ответы на поставленные вопросы.

Желаем успеха!

#### 1 Назовите формы управления физической культурой и спортом в России:

Выберите 2 правильных ответа

- а) общественная  
 б) самодеятельная  
 в) административная  
 г) государственная

Максимальный балл

Фактический балл

#### 2. Кто принимает участие в Параолимпийских играх?

Запишите вариант ответа \_\_\_\_\_

Максимальный балл

Фактический балл

3. Воспитанник Челябинской хоккейной школы, двукратный Чемпион Олимпийских игр, восьмикратный Чемпион мира. Его именем названа спортивная школа олимпийского резерва г. Челябинска по хоккею:

- а) Валерий Белоусов  
 б) Сергей Макаров  
 в) Николай Макаров  
 г) Евгений Малкин

Максимальный балл

Фактический балл

**4. Правила русской национальной игры «Городки» предусматривает 15городошных фигур. Укажите несуществующую городошную фигуру:**

- а) пушка
- б) ракетка
- в) рак
- г) лебедь

Максимальный балл  Фактический балл

**5. Различают первичные и вторичные факторы риска здоровья. Определите первичные факторы риска;**

Выберите три правильных ответа

- а) курение
- б) сахарный диабет
- в) гиподинамия
- г) атеросклероз
- д) психоэмоциональный стресс

Максимальный балл  Фактический балл

**6. Какое количество раз рекомендуется делать повторение каждого упражнения во время выполнения комплекса утренней гимнастики?**

- а) Сколько захочется
- б) 3-5 раза
- в) Более 20-25 раз
- г) Не менее 8-12 раз

Максимальный балл  Фактический балл

**7. В течение какого времени рекомендуется проводить комплекс упражнений утренней гимнастики?**

- а) 30-35 мин
- б) 10-15 мин
- в) 45-50 мин

Максимальный балл  Фактический балл

**8. Правильным дыханием при выполнении физических упражнений считается:**

Выберите два правильных ответа

- а) Задерживать дыхание
- б) Дышать через раз
- в) Ритмично
- г) Сочетать дыхание с движением тела, рук, ног

Максимальный балл  Фактический балл

**9. Определите верный принцип рационального питания:**

- а) Энергетические затраты организма должны быть выше энергетической ценности питания
- б) энергетическая ценность питания должна соответствовать энергетическим затратам организма
- в) Энергетические затраты организма должны быть ниже энергетической ценности питания

Максимальный балл  Фактический балл

**10. Какое соотношение приемов пищи в течение дня позволяет контролировать вес тела и регулировать количество потребляемой пищи является верным и называется «Золотым правилом»?**



- а) завтрак 25-30%, обед 40-45%, ужин 20-25%
- б) завтрак 15-20%, обед 25-30%, ужин 45-50%
- в) завтрак 15-20%, обед 50-55%, ужин 20-25%

Максимальный балл

1

Фактический балл

**11. Выберите из предложенного списка продуктов те, которые имеют большую энергетическую ценность**

Выберите два правильных ответа

- а) Орехи
- б) Масло сливочное
- в) Картофель
- г) яйца

Максимальный балл

1

Фактический балл

**12. Первая доврачебная неотложная помощь (ПДНП)– это комплекс простейших мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, которые проводятся:**

- а) до прибытия медицинских работников
- б) вместо медицинских работников
- в) как вспомогательные меры медицинским работникам
- г) при оказании помощи пострадавшему

Максимальный балл

2

Фактический балл

**13. Атлетическая гимнастика - это ...**

- а) Укрепление мышц тела.
- б) Система разносторонних силовых упражнений силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья.
- в) Упражнения на выносливость

Максимальный балл

1

Фактический балл

**14. Направление «пол дэнс (pole dance)» относится к спортивно-оздоровительным системам физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения и представляет собой**

- а) Упражнения с использованием шеста.
- б) Упражнения с использованием фитнесбола.
- в) Упражнения с использованием эспандера.

Максимальный балл

1

Фактический балл

**15. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:**

- а) Асаны.
- б). Босу.
- в) Цигун.

Максимальный балл

1

Фактический балл

**16. Дословный перевод слова «фитнес» (от англ. «fitness»)?**

- а) Соответствие, пригодность.
- б) Физическая культура.
- в) Бодрость.

Максимальный балл

1

Фактический балл

**17. Какое количество игроков находится на площадке во время игры в гандбол?**

- а) 4 человека
- б) 5 человек
- в) 6 человек
- г) 7 человек
- д) 8 человек

Максимальный балл

Фактический балл

**18. Как переводится название игры гандбол?**

Запишите вариант ответа \_\_\_\_\_

Максимальный балл

Фактический балл

**19. Продолжительность игры в гандболе составляет ...**

- а) Четыре четверти, по 15мин.
- б) Два тайма, по 30мин.
- в) Два периода, по 20мин.
- г) Три периода по 20мин.

Максимальный балл

Фактический балл

**20. Штрафное время, на которое может быть удален с площадки игрок в гандболе?**

- а) 1 мин.
- б) 2 мин.
- в) 3 мин.
- г) Время удаления определяет судья в зависимости от нарушения

Максимальный балл

Фактический балл

**21. Что означает данный жест судьи в гандболе?**

А

Б



А) \_\_\_\_\_

Б) \_\_\_\_\_

Максимальный балл

Фактический балл

По 2б. за каждый правильный ответ

**22. Определите вид обязательных испытаний (тестов) в V возрастной группе, который должны выполнять, как юноши, так и девушки?**

- а) Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- б) Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см;
- в). Рывок гири 16кг;
- г) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

|                         |    |                        |  |
|-------------------------|----|------------------------|--|
| Максимальный балл       | 2  | Фактический балл       |  |
| Общий максимальный балл | 29 | Общий фактический балл |  |

**Контрольная работа  
по физической культуре для 10 класса  
4 четверть**

ФИ \_\_\_\_\_  
класс \_\_\_\_\_

**Контрольная работа на темы:  
«Физическая культура и здоровый образ жизни. Техника безопасности и оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Гимнастика с элементами акробатики. Баскетбол.  
Комплекс ГТО. НРЭО».**

**Инструкция по выполнению работы**

Работа включает 22 задания. Внимательно прочитайте каждое задание и предлагаемые варианты ответа, если они имеются. Отвечайте только после того, как вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа.

Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какое-то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его. К пропущенным заданиям вы сможете вернуться, если у вас останется время.

За выполнение различных по сложности заданий дается от одного до нескольких баллов. Баллы, полученные вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

При выполнении заданий №№ 1-6, 8-9, 11-15 с выбором ответа из предложенных вариантов выберите верный и отметьте его в квадратике , при выполнении заданий №№ 7, 10, 17 запишите ответ на поставленный вопрос, при выполнении задания № 16 представленное в виде рисунков, запишите ответ на поставленный вопрос.

Желаем успеха!

**1. К основным составляющим здорового образа жизни, обеспечивающим укрепление здоровья, относятся:**

Выберите 4 правильных ответа

- А) соблюдение правил личной гигиены
- Б) психотерапия
- В) рациональное питание
- Г) закаливание
- Д) занятия физическими упражнениями и спортом
- Е) хобби

|                   |   |                  |  |
|-------------------|---|------------------|--|
| Максимальный балл | 1 | Фактический балл |  |
|-------------------|---|------------------|--|

**2. Сколько времени должна длиться разминка:**

- А) 30-40 мин
- Б) Достаточно 3 мин
- В) 5-10 мин

|                   |   |                  |  |
|-------------------|---|------------------|--|
| Максимальный балл | 1 | Фактический балл |  |
|-------------------|---|------------------|--|

**3. Рекомендации при закаливании в открытых водоемах зимой**

Выберите 2 правильных ответа

- А) Чем слабее здоровье, тем дольше должно быть пребывание в открытом водоеме
- Б) Приступать к данному виду закаливанию только после прохождения медицинского осмотра и под наблюдением врача
- В) Не купаться одному
- Г) После купания прогуляться на открытом воздухе

Максимальный балл

1

Фактический балл

**4. Какой метод считается более действенным для перестраховки от травмы:**

- А) использование спортивного питания
- Б) подбор лёгких упражнений
- В) качественная разминка

Максимальный балл

1

Фактический балл

**5. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...**

- А) Затылком, ягодицами, пятками
- Б) Лопатками, ягодицами, пятками
- В) Затылком, спиной, пятками
- Г) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

Максимальный балл

1

Фактический балл

**6. Какое физическое качество определяется уровнем подвижности в суставах и способностью выполнять движения с большой амплитудой?**

Запишите правильный ответ \_\_\_\_\_

Максимальный балл

1

Фактический балл

**7. Если во время занятий появилась боль в руках, покраснения кожи или мозоли на ладонях, а также если ученик плохо себя чувствует, то он должен:**

- А) продолжить занятия со страховкой
- Б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- В) уйти с занятия к врачу

Максимальный балл

1

Фактический балл

**8. Акробатические упражнения включают в себя:**

- А) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
- Б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
- В) лазанье, перелезание, переползание
- Г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку

Максимальный балл

1

Фактический балл

**9. Согнутое положение тела, при котором голова наклонена на грудь, ноги согнуты в коленях и плотно подтянуты к плечам, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу, кисти рук обхватывают, называется...**

Запишите правильный ответ \_\_\_\_\_

Максимальный балл

1

Фактический балл

**10. Аэробные нагрузки помогают ...**

- А) Вырабатывать энергию без помощи кислорода, за счет запаса, содержащегося непосредственно в мышцах
- Б) Использовать технику постепенной нагрузки на мышцы, путем увеличения веса на различные группы мышц

- В) Увеличивать потребление кислорода, поэтому в организме происходят положительные изменения в легких, сердце и сосудистой системе
- Г) Развивать эластичность мышц, растяжку связок, гибкость тела
- Максимальный балл  Фактический балл

**11. В понятие гимнастика входит огромное количество упражнений, различные танцевальные движения и у каждой дисциплины имеются свои особенности. В какой дисциплине могут относиться снаряды: разновысокие брусья, бревно, конь?**

- А) Мужская спортивная гимнастика
- Б) Художественная гимнастика
- В) Спортивная акробатика
- Г) Женская спортивная гимнастика
- Максимальный балл  Фактический балл

**12. Основателем игры баскетбол считается**

- А) А. Сабонис
- Б) Д. Нейсмит
- В) В. Морган
- Максимальный балл  Фактический балл

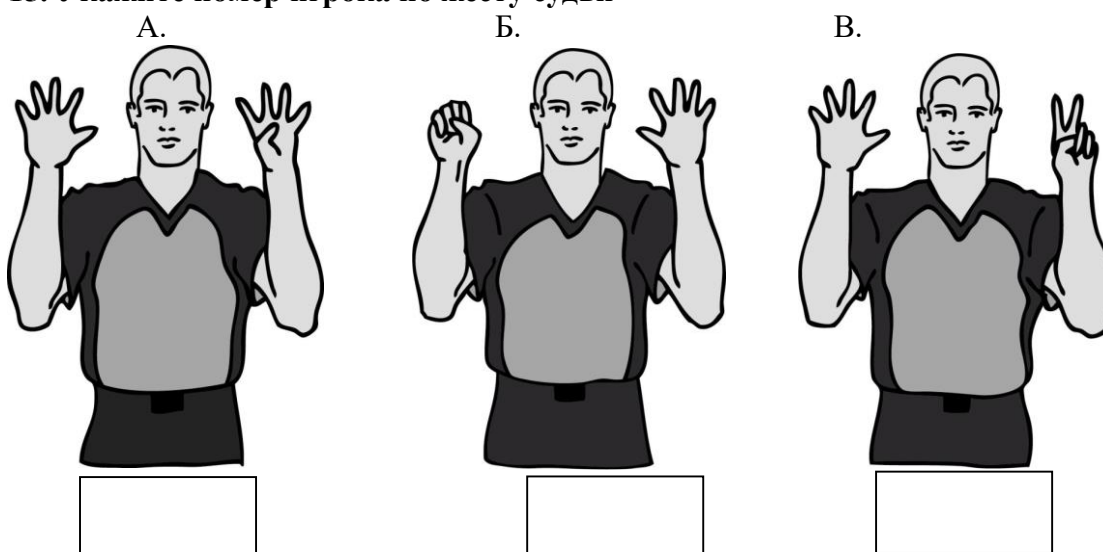
**13. Как определить правильно ли накачан баскетбольный мяч?**

- А) надавить двумя руками, он должен быть твёрдым
- Б) отпустить мяч с высоты поднятой вверх руки – отскок мяча должен быть до пояса
- В) бросить в пол и посчитать количество отскоков – должно быть 4.
- Максимальный балл  Фактический балл

**14. С какого момента можно считать игру в баскетбол начавшейся?**

- А) с подбрасывания мяча в центральном круге
- Б) с вбрасывания мяча с аута
- В) с набрасывания мяча партнеру
- Максимальный балл  Фактический балл

**15. Укажите номер игрока по жесту судьи**



Максимальный балл  Фактический балл

16. за каждый правильный ответ

По

**16. Какое количество времени даётся команде на одну атаку в баскетболе?  
Запишите вариант ответа \_\_\_\_\_**

Максимальный балл

1

Фактический балл

**17. Причинами травм на уроках баскетбола могут быть:**

- А) захваты, перехваты и неудачные финты;
- Б) резкие прыжки и столкновения;
- В) падения на мокром, скользком полу (на площадке);
- Г) недисциплинированное поведение,
- Д) все перечисленное

Максимальный балл

1

Фактический балл

**18. Кто основал Уральскую школу дзюдо в Челябинске (1960г.)?**

- А) Харис Юсупов
- Б) Дзигоро Кано
- В) Василий Ощепков
- Г) Григорий Веричев

Максимальный балл

1

Фактический балл

**19. Участники V ступени ВФСК ГТО – это...?**

- А) Все учащиеся школы;
- Б) Учащиеся 9 – 11 классов;
- В) Учащиеся от 16 до 17 лет;
- Г) Учащиеся от 13 до 15 лет;

Максимальный балл

1

Фактический балл

**20. Во время сгибание конечностей какие мышцы несут основную нагрузку:**

- А) Двуглавая мышца плеча
- Б) Четырехглавая мышца бедра
- В) Прямая мышца живота

Максимальный балл

2

Фактический балл

**21. Определите, от чего зависят термины прыжков и соскоков:**

- А) от структуры и особенностей двигательных действий
- Б) от положения тела в фазе полета
- В) от положения тела и условий опоры
- Г) от места отталкивания и приземления

Максимальный балл

2

Фактический балл

**22. Известно, что ученики, освобожденные от занятий физической культуры, должны обязательно присутствовать на уроке. Могут ли эти ученики, привлекаться в качестве страхующих:**

- А) могут всегда
- Б) категорически запрещено
- В) могут по два человека

Максимальный балл

2

Фактический балл

Общий максимальный балл

27

Общий фактический балл

**Контрольная работа**  
**по физической культуре для 11 класса**  
**1 четверть**

ФИ \_\_\_\_\_  
класс \_\_\_\_\_

**Контрольная работа на темы:**  
**«Физическая культура и здоровый образ жизни. Техника безопасности и оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Гимнастика с элементами акробатики. Баскетбол. Футбол. Комплекс ГТО. НРЭО».**

**Инструкция по выполнению работы**

Работа включает 22 задания. Внимательно прочитайте каждое задание и предлагаемые варианты ответа, если они имеются. Отвечайте только после того, как вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа.

Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какое-то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его. К пропущенным заданиям вы сможете вернуться, если у вас останется время.

За выполнение различных по сложности заданий дается от одного до нескольких баллов. Баллы, полученные вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

При выполнении заданий №№ 1-10, 14-20 с выбором ответа из предложенных вариантов выберите верный и отметьте его в квадратике , при выполнении заданий № 11-№13, №21 запишите ответ на поставленный вопрос, при выполнении задания № 22 представленное в виде рисунков, запишите ответ на поставленный вопрос.

Желаем успеха!

**1. Определите неверное высказывание из правил для профилактики плоскостопия.**

- а) Пользоваться супинаторами для уменьшения деформации свода стопы.
- б) Выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени.
- в) Следует выбирать обувь на плоской подошве или на каблуке, высота которого выше 4 см
- г) Выполнять упражнения для нижних конечностей (дозированная ходьба, бег, приседания) и специальные упражнения (ходьба босиком по скошенной траве и галечнику).

Максимальный балл

Фактический балл

**2. Определите неверное утверждение в рекомендациях по гигиене сна.**

- а) Время для сна должно составлять 8 – 10 часов в сутки
- б) Рекомендуются ложиться спать сразу после напряженных физических или умственных занятий.
- в) Лучшее время для сна с 22-23 часов до 6-7 часов.
- г) Перед сном необходимо проветрить комнату.

Максимальный балл

Фактический балл

**3. Какие внешние признаки соответствуют сильному легкому утомлению?**

- а) легкое покраснение кожи (особенно лица), учащенное, но ровное дыхание; легкая потливость.
- б). сильное покраснение коже; значительная потливость; одышка; рассеянное внимание.



- в) ярко выраженное покраснение кожи; синюшность губ; бледность лица; чрезмерная потливость; дрожь в конечностях; шум в ушах.

Максимальный балл

Фактический балл

**4. Когда следует приступать к выполнению физических упражнений после длительной болезни:**

- а) Прекратить занятия физической культурой на ближайшее полугодие  
 б) Прекратить занятия физической культурой на 2-3 дня после болезни.  
 в) Сроки освобождения от занятий для каждого человека индивидуально определяет врач.  
 г) Прекратить занятия физической культурой на 14 дней.

Максимальный балл

Фактический балл

**5. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики.**

1. Упражнения, увеличивающие гибкость.
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

- а). 1,2,3,4,5,6,7.  
 б). 2,6,7,1,4,5,3.  
 в). 3,5,7, 1,3,2,4.  
 г) 6, 4, 5, 1,7,3,2.

Максимальный балл

Фактический балл

**6. В Челябинске ее имя носят ледовый дворец «Уральская Молния», спортивная школа олимпийского резерва по конькобежному спорту. Лидия Скобликова (рожд. г.Златоуст). Сколько раз она становилась олимпийской чемпионкой?**

- а) 4-кратная олимпийская чемпионка  
 б) 5-кратная олимпийская чемпионка  
 в) 6-кратная олимпийская чемпионка  
 г) 7-кратная олимпийская чемпионка

Максимальный балл

Фактический балл

**7. В футболе игрок, получивший вторую желтую карточку в течение одной игры...**

- а) Имеет право закончить игру до конца, но следующую встречу обязан пропустить  
 б) Удаляется с поля на 10 мин.  
 в) Автоматически получает красную и покидает поле до конца игры  
 г) Автоматически получает красную, покидает поле до конца игры и пропускает следующую встречу

Максимальный балл

Фактический балл

**8. Основные функции линейного арбитра в футболе?**

- а) Помощь главному арбитру в спорных игровых моментах  
 б) Следить за численностью состава и правильностью проведения замен  
 в) Определение положения «вне игры» и выход мяча за боковую и лицевую линии.  
 г) Следить за игровым временем  
 д) Следить за тем, чтобы тренер не выходил на поле и не помогал футболистам

Максимальный балл

Фактический балл

**9. На каком расстоянии от мяча разрешается ставить «стенку» при выполнении штрафного удара в футболе?**

- а) Не ближе 3м
- б) Не ближе 7м
- в) Не ближе 9м
- г) Не ближе 10м

Максимальный балл

Фактический балл

**10. Технический фол, при игре в баскетбол, даётся игроку, который ...**

- а). Нарушает правило 24 сек.
- б). Выполняет пробежку.
- в). Вмешивается в судейство и оспаривает решение арбитра.
- г). Выполняет помеху нападающему с нарушениями правил.
- д). Выполняет неточный бросок в кольцо.

Максимальный балл

Фактический балл

**11. Судья в баскетболе выполняет вращение согнутых рук сжатыми кулаками перед собой. Что означает этот жест?**



Запишите вариант ответа \_\_\_\_\_

Максимальный балл

Фактический балл

**12. Высота кольца в баскетболе составляет...**

Запишите вариант ответа \_\_\_\_\_

Максимальный балл

Фактический балл

**13. Человек, который следит за тем, чтобы соревнование осуществлялось в соответствии с правилами вида спорта является \_\_\_\_\_ соревнования.**

Максимальный балл

Фактический балл

**14. После истечения основного времени игры в баскетболе, счет равный. Выберите правильный вариант ответа.**

- а) Назначается дополнительное время 5 мин.
- б). Назначается дополнительное время 7 мин.
- в) Фиксируется ничья и командам присуждается по 1 очку.
- г). Игра переносится на другой день.

Максимальный балл

Фактический балл

**15. Сколько судей в баскетболе находится на площадке?**

- а). 3 (один главный и два помощника).

- б). 1 (один главный).
- в). 2 (один главный один помощник).
- г). 4 (один главный три помощника).
- д). Игра проводится без судей.

Максимальный балл

Фактический балл

**16. В каком варианте ответа дана верная формулировка нарушения правила трех секунд в баскетболе?**

- а). Игрок, который вводит мяч в игру из-за боковой или лицевой линии, должен произвести выбрасывание не более чем за 3 сек
- б). Игрок не должен оставаться более 3х сек подряд в ограниченной зоне соперника (прямоугольник перед кольцом), когда его команда контролирует мяч
- в). Игрок после получения мяча не имеет права стоять с ним более 3 сек, и обязан начать ведение или сделать передачу
- г). Тренер не имеет право покинуть свое место более чем на 3 сек
- д). На выполнение штрафного броска отводится не более 3 сек

Максимальный балл

Фактический балл

**17. Умение сохранять устойчивое положение тела в позах или в движении**

**называется...**

- а) Баланс
- б) Равновесие
- в) Курбет
- г) Стойка

Максимальный балл

Фактический балл

**18. Художественная гимнастика представляет собой выполнение упражнений на ковре под музыкальное сопровождение с использованием маленьких ручных снарядов к которым относятся...**

- а) Лента, обруч, булава, мяч
- б) Скакалка, обруч, булава, лента, мяч
- в) Медбол, лента, булава, скакалка, обруч
- г) Верёвка, лента, булава, мяч, обруч

Максимальный балл

Фактический балл

**19. Как дозируются упражнения на гибкость?**

- а) Упражнения выполняются до тех пор, пока не начнёт уменьшаться амплитуда движений.
- б) Выполняется 12-16 циклов движений.
- в) Упражнения выполняются до появления пота.
- г) Упражнения выполняются до появления болевых ощущений

Максимальный балл

Фактический балл

**20. При составлении комплекса ритмической гимнастики выберите наиболее оптимальное соотношение его частей:**

- а) подготовительная часть - 20%, основная часть - 70%, заключительная часть - 10%
- б) подготовительная часть - 30%, основная часть - 35%, заключительная часть - 35%
- в) подготовительная часть - 10%, основная часть - 50%, заключительная часть - 40%
- г) подготовительная часть - 25%, основная часть - 50%, заключительная часть - 25%

Максимальный балл

Фактический балл

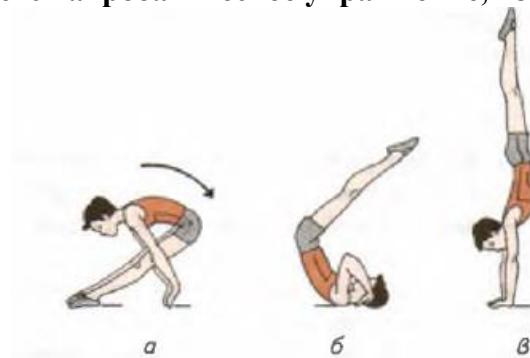
**21. Переход из положения упора в положение виса называется...**

Запишите правильный ответ \_\_\_\_\_

Максимальный балл

Фактический балл

**22. Как называется акробатическое упражнение, изображенное на картинке?**



Запишите вариант ответа \_\_\_\_\_

Максимальный балл

Фактический балл

Общий максимальный балл

Общий фактический балл

**Контрольная работа  
по физической культуре для 11 класса  
4 четверть**

ФИ \_\_\_\_\_  
класс \_\_\_\_\_

**Контрольная работа на темы:  
«Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и здоровый образ жизни. Гимнастика с элементами акробатики.  
Волейбол. Легкая атлетика. Комплекс ГТО. НРЭО»**

**Инструкция по выполнению работы**

Работа включает 22 задания. Внимательно прочитайте каждое задание и предлагаемые варианты ответа, если они имеются. Отвечайте только после того, как вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа.

Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какое-то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его. К пропущенным заданиям вы сможете вернуться, если у вас останется время.

За выполнение различных по сложности заданий дается от одного до нескольких баллов. Баллы, полученные вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

При выполнении заданий №1-№7, №9-№15, №17-№18, №20 с выбором ответа из предложенных вариантов выберите верный и отметьте его в квадрате  , при выполнении заданий №8, №16, №19 запишите краткий ответ на поставленный вопрос, при выполнении задания № 21, запишите ответы на поставленный вопрос. В задании №22 на соответствие необходимо заполнить таблицу.

Желаем успеха!

**1. Каким образом государство обеспечивает эти права граждан на занятия физической культурой и спортом, гарантированные Конституцией Российской Федерации?**

Выберите 2 правильных варианта ответа

- а) поощряет стремление граждан вести здоровый образ жизни и заниматься спортом;
- б) финансирует федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения;
- в) правительство Российской Федерации занимается спортом, чтоб показать личный положительный пример для граждан всей страны;
- г) создают бесплатные спортивные школы и стадионы.

Максимальный балл

1

Фактический балл

**2. Какие олимпийские игры и под каким талисманом проходили в Москве, в 1980 году?**

- а) XXIII, орленок;
- б) XXII, медвежонок;
- в) XIX, ягуар;
- г) XXIV, тигренок.

Максимальный балл

1

Фактический балл

**3. Определите, из каких составляющих состоят современные Олимпийские игры**

- а) открытия, награждения участников и закрытия;
- б) соревнований сборных команд стран по программе МОК;
- в) Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;
- г) соревнований по летним или зимним видам спорта

Максимальный балл

1

Фактический балл

**4. Определите, что включает в себя понятие «Здоровый образ жизни»?**

- а) система деятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от вредных привычек;
- б) знания человека о здоровье;
- в) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья

Максимальный балл

1

Фактический балл

**5. В настоящее время широкое применение получили тренажеры «беговые дорожки». Укажите два основных типа данных тренажеров:**

Выберите 2 правильных варианта ответа

- а) динамические
- б) механические
- в) дизельные
- г) электрические

Максимальный балл

1

Фактический балл

**6. Укажите неверное утверждение о том, какой вред наносит молодому человеку употребление наркотиков:**

- а) Одноразовое употребление наркотика создает реальные предпосылки для систематического употребления наркотиков.
- б) улучшается деятельность желез внутренней секреции, улучшается цвет и эластичность кожи, увеличивается рост волос
- в) Систематическое употребление наркотиков для подростка неизбежно ведет к развитию неодолимой зависимости психической и физиологической.
- г) Употребление наркотиков создает предпосылки для отчуждения

от ровесников, отдаления от прежних друзей.

Максимальный балл

1

Фактический балл

**7. Укажите последовательность в которой следует выполнять массаж**

- а) растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание
- б) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация
- в) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы, вибрация
- г) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация

Максимальный балл

1

Фактический балл

**8. Укажите высоту сетки у женщин в волейболе?**

Запишите вариант ответа \_\_\_\_\_

Максимальный балл

1

Фактический балл

**9. Выберите правильный вариант ответа при постановке блока в волейболе?**

- а). Выпрыгнуть вверх и поднять руки над собой.
- б). Сделать шаг назад от сетки, подпрыгнуть вверх и поднять руки над собой.
- в). Выпрыгнуть вверх как можно ближе к сетке, вытянуть руки перед собой и не касаясь её перенести их на половину соперника.
- г). Выпрыгнуть вверх и ударить по мячу.
- д). Перейти на половину соперника и толкнуть нападающего.

Максимальный балл

1

Фактический балл

**10. Сколько очков присуждается команде за выигрыш каждого розыгрыша мяча в волейболе ...?**

- а). 1 очко
- б). 2 очка
- в). Если мяч забил игрок передней линии 1 очко, если игрок задней линии 2 очка.
- г). 3 очка
- д). После нападающего удара и блока 2 очка, в остальных случаях 1 очко.

Максимальный балл

1

Фактический балл

**11. Выберите правильный вариант ответа: Олимпийская чемпионка по прыжкам в высоту с шестом, многократная чемпионка мира и Европы.**

- а) Светлана Феофанова
- б) Елена Исинбаева
- в) Станислава Комарова
- г) Светлана Журова

Максимальный балл

1

Фактический балл

**12. Выберите вариант ответа с правильным описанием фаз бега на 100м.**

- а) Старт, бег по дистанции.
- б) Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
- в) Бег по дистанции, финиширование.
- г) Стартовый разбег, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
- д) Старт, стартовый разгон, финиширование.

Максимальный балл

1

Фактический балл

**13. Что означает в соревнованиях по прыжкам в длину белый поднятый вверх флажок ....**

- а) Попытка выполнена неправильно  
 б) Попытка выполнения с незначительной ошибкой и решение выносится после видеопросмотра  
 в) Спортсмен дисквалифицируется  
 г) Попытка выполнения правильно и результат засчитывается  
 д) На спортсмена накладывается штраф
- Максимальный балл  Фактический балл

**14. Во избежание столкновений, во время тренировочных занятий, какой должна быть дистанция между лыжниками при передвижении на лыжах по равнинным участкам?**

- а). 1-2м  
 б). 3-4м  
 в). 8-9м  
 г). Не менее 25м
- Максимальный балл  Фактический балл

**15. Может ли спортсмен-участник соревнований самостоятельно смазывать лыжи в ходе соревнований?**

- а). Да, если спортсмен до старта заявит о лыжной смазке  
 б). Нет  
 в). Да
- Максимальный балл  Фактический балл

**16. Во время Олимпийских игр в Сочи, российским лыжникам удалось занять весь пьедестал (1, 2, 3 место). На какой дистанции это произошло?**

Запишите правильный ответ \_\_\_\_\_

Максимальный балл  Фактический балл

**17. Умение самостоятельно, без посторонней помощи, выходить из нестандартных положений, в случае неудачного выполнения гимнастического упражнения называется...**

- а) Самостраховка  
 б) Ловкость  
 в) Находчивость  
 г) Страховка
- Максимальный балл  Фактический балл

**18. В гимнастике. сед с предельно разведёнными ногами с опорой на всю поверхность называется...**

- а) Полушпагат  
 б) Выпад  
 в) Разножка  
 г) Шпагат
- Максимальный балл  Фактический балл

**19. Способ держать спортивный снаряд при выполнении упражнения «подтягивание»...**

Запишите правильный ответ \_\_\_\_\_

Максимальный балл  Фактический балл



**20. Определите, где расположены основные точки для массажа при профилактике ОРВИ и гриппа**

Выберите 3 правильных варианта ответа

- а) на внутреннем крае надбровных дуг  
 б) между фалангами среднего пальца  
 в) в области крыльев носа  
 г) между носом и верхней губой  
 д) на пяточной кости

Максимальный балл

3

Фактический балл

**21. Назовите чему соответствуют три уровня сложности, при сдаче нормативов ВФСК ГТО**

1. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_

Максимальный балл

3

Фактический балл

**22. В Челябинске много различных спортивных объектов, детских спортивных школ и других учреждений, которые гордо носят имена прославленных спортсменов и тренеров советского и российского спорта. Определите правильное соответствие имени спортсмена учреждению, носящее его имя.**

| Фамилия, имя спортсмена |                     | Учреждение, носящее его имя |   |
|-------------------------|---------------------|-----------------------------|---|
| 1                       | Елена Елесина       | А                           | Центр олимпийского резерва Челябинской области по дзюдо   |
| 2                       | Леонид Мосеев       | Б                           | спортивная школа г.Челябинска по хоккею   |
| 3                       | Григорий Веричев    | В                           | Стадион «Инга» г.Челябинск  |
| 4                       | Александр Миллер    | Г                           | спортивная школа по легкой атлетике г.Челябинска и специализированный комплекс в лесопарковой зоне Челябинска |
| 5                       | Сергей Макаров      | Д                           | спортивная школа по дзюдо г.Челябинска  |
| 6                       | Лидия Скобликова    | Е                           | спортивная школа города Златоуст  |
| 7                       | Светлана Ишмуратова | Ж                           | спортивная школа по конькобежному спорту г.Челябинска   |
| 8                       | Инга Артамонова     | З                           | Арена хоккейного клуба «Трактор» г.Челябинск  |
| 9                       | Валерий Белоусов    | И                           | Специализированная спортивная школа по легкой атлетике г.Челябинска   |

| Спортсмен  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Учреждение |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

Максимальный балл

4,5

Фактический балл

По 0,5б. за каждый правильный ответ

Общий максимальный балл

Общий фактический балл