

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных  
предметов № 8»

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «26» августа 2021 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МОУ «СОШ № 8»

Михайлова И.И./

Приказ № 237

от «26» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура»**

**10 – 11 класс**

Составитель:  
Новоселов А.М.;  
Панфилов И.А;

г.Вологда

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

### *Личностные результаты*

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному дост
- оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических

процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта;

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей;

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

### ***Метапредметные результаты***

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

#### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## **2. Познавательные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- 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;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

#### ***Предметные результаты***

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

## **II. Содержание курса.**

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

**III. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

№ п/п	Тема раздела или (Тема раздела и урока)	Кол-во часов	Воспитательный потенциал
<b>10 класс</b>			
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<p align="center">– отношение обучающихся к России как к Родине (Отечеству) (включает подготовку к патриотическому служению);</p> <p align="center">– отношение обучающихся с окружающими людьми (включает подготовку к общению со сверстниками, старшими и младшими);</p> <p align="center">– отношение обучающихся к семье и родителям (включает подготовку личности к семейной жизни);</p> <p align="center">– отношение обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу (включает подготовку личности к общественной жизни);</p> <p align="center">– отношение обучающихся к себе, своему здоровью, к познанию себя, самоопределению и самосовершенствованию (включает подготовку к непрерывному образованию в рамках осуществления жизненных планов);</p> <p align="center">– отношение обучающихся к окружающему миру, к живой природе, художественной культуре (включает формирование у обучающихся научного мировоззрения);</p> <p align="center">– трудовые и социально-экономические отношения (включает подготовку личности к трудовой деятельности).</p>
2.	Спортивные игры	30	
2.1	<i>Баскетбол</i>	12	
2.2	<i>Волейбол</i>	12	
2.3	<i>Футбол</i>	6	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	10	
4.	Лыжная подготовка	8	
5.	Лёгкая атлетика	20	
6.	Промежуточная аттестация проходит в ходе накопительной системы оценок за полугодие		
7	Всего за год	68 часов	
<b>11 класс</b>			
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<p align="center">– отношение обучающихся к России как к Родине (Отечеству) (включает подготовку к патриотическому служению);</p> <p align="center">– отношение обучающихся с окружающими</p>
2.	Спортивные игры	28	
2.1	<i>Баскетбол</i>	12	
2.2	<i>Волейбол</i>	12	

2.3	<i>Футбол</i>	4	людьми (включает подготовку к общению со сверстниками, старшими и младшими); – отношение обучающихся к семье и родителям (включает подготовку личности к семейной жизни); – отношение обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу (включает подготовку личности к общественной жизни); – отношение обучающихся к себе, своему здоровью, к познанию себя, самоопределению и самосовершенствованию (включает подготовку к непрерывному образованию в рамках осуществления жизненных планов); – отношение обучающихся к окружающему миру, к живой природе, художественной культуре (включает формирование у обучающихся научного мировоззрения); – трудовые и социально-экономические отношения (включает подготовку личности к трудовой деятельности).
3.	Гимнастика с элементами акробатики	10	
4.	Лыжная подготовка	8	
5.	Лёгкая атлетика	20	
6.	Промежуточная аттестация проходит в ходе накопительной системы оценок за полугодие		
7.	Всего за год	66	

**Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура» реализуется через:**

- 1) фронтальную, индивидуальную и групповую формы организации учебной деятельности на уроке;
- 2) Различные виды деятельности, такие как:  
 Слушание объяснений учителя; слушание и анализ выступлений своих товарищей; соревнования; эстафеты; игровые виды деятельности; самостоятельная работа с учебником и научно-популярной литературой; написание рефератов и докладов; наблюдение; просмотр учебных фильмов; анализ графиков, таблиц, схем; анализ проблемных ситуаций.

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных  
предметов № 8»

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**для определения уровня знаний и умений**  
**по физической культуре**  
**10 – 11 классы**  
**(внутренний контроль)**

Разработали:  
учителя физической культуры  
Новоселов А.М.,  
Панфилов И.А.,

Формы, применяемые для определения уровня знаний и умений по физической культуре:

1. Тестирование - проводится с целью определения уровня сформированности предметных образовательных результатов по физической культуре.

1.1. Дата проведения работы – 2 полугодие (апрель-май)

1.2. Продолжительность выполнения работы – 35 минут

1.3. Темы:

№ п/п	Проверяемый элемент содержания	Уровень сложности	Тип задания	Время выполнения (мин)	Балл за выполнение
1.	<u>Основы знаний:</u> - страницы истории; - здоровье и ЗОЖ; - самоконтроль; - первая помощь при травмах	базовый	выбор ответа	1	1
2.	Легкая атлетика	базовый	выбор ответа	1	1
3.	Гимнастика	базовый	выбор ответа	1	1
4.	Лыжный спорт	базовый	выбор ответа	1	1
5.	Спортивные игры - Баскетбол	базовый	выбор ответа	1	1
6.	Спортивные игры - Волейбол	базовый	выбор ответа	1	1
7.	Спортивные игры - Футбол	базовый	выбор ответа	1	1

1.4. Система оценивания:

Тестовый балл (% правильных ответов)	Школьная оценка
90 – 100%	5
75 – 89 %	4
55 – 74%	3
Меньше 54%	2

1.5. Бланк ответов к контрольной работе по физической культуре

Фамилия _____ Имя _____ класс _____ дата _____					
№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1		8		15	
2		9		16	
3		10		17	
4		11		18	
5		12		19	

6		13		20	
7		14			

Количество правильных ответов \_\_\_\_\_ оценка \_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_

Ассистент \_\_\_\_\_

## Оценочные материалы по физической культуре для обучающихся 10 – 11 классов

### Теоретическая часть 10 класс:

1. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
  - а — гармонической физической подготовкой;
  - б — специальной физической подготовкой;
  - в — прикладной физической подготовкой;
  - г — *общей физической подготовкой*.
  
2. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:
  - а — тренировка;
  - б — система знаний;
  - в — *методика*;
  - г — педагогическое воздействие.
  
3. Основными источниками энергии для организма являются:
  - а — белки и минеральные вещества;
  - б — *углеводы и жиры*;
  - в — жиры и витамины;
  - г — углеводы и белки.
  
4. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:
  - а - *«с разбега»*;
  - б - *«перешагиванием»*;
  - в - *«перекатом»*;
  - г - *«ножницами»*.
  
5. Какая дистанция не относится к спринтерским дистанциям в беге:
  - а - 400 м;
  - б - *800 м*;
  - в - 100 м;
  - г - 200 м.
  
6. Какие физические качества не развивает прыжок в длину с разбега?
  - а – силу;
  - б – *гибкость*;
  - в – скорость;
  - г – реакцию.
  
7. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:
  - а — из зоны нападения;
  - б — с любой точки площадки;
  - в — из зоны защиты;
  - г — *с любого места внутри трех очковой линии*.
  
8. Высота баскетбольной корзины (см):
  - а - 300;
  - б - *305*;
  - в - 310;

г – 312.

9. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

а - 3 сек.;

б - 5 сек.;

в - 8 сек.;

г - 10 сек.

10. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, в гимнастике называется:

а - упор;

б - упор лёжа;

в - стойка;

г - курбет.

11. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как ...

а – сед;

б – присед;

в – упор;

г – стойка.

12. Как в гимнастике называется термин, обозначающий сгибание тела в тазобедренных суставах вперёд, назад или в стороны с полной амплитудой движения?

а – сгибание;

б – разгибание;

в – наклон;

г – поклон.

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

а — 2;

б — 5;

в — 3;

г — 4.

14. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приёме мяча сверху в волейболе?

а – круг;

б – треугольник;

в – трапецию;

г – ромб.

15. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

а – произвольно;

б – по часовой стрелке;

в – против часовой стрелки;

г – по указанию тренера.

16. Какого поворота на лыжах нет?

а – поворота переступанием;

б – поворота на месте махом;

в – поворота «полуплугом»;

г – поворота упором.

17. Какой лыжный ход самый скоростной?  
а – одновременный басшажный;  
б– *одновременный одношажный*;  
в – одновременный двухшажный;  
г – попеременный двухшажный.
18. Главный элемент тактики лыжника -  
а – старт;  
б– лидирование;  
в – *распределение сил*;  
г – обгон.
19. С какого расстояния пробивается «Пенальти» в футболе:  
а – 9м;  
б – 10м;  
в – *11м*;  
г – 12м.
20. Что означает «жёлтая карточка» в футболе?  
а – замечание;  
б – *предупреждение*;  
в – выговор;  
г – удаление.

### **Теоретическая часть 11 класс.**

1. Что такое физическая нагрузка- *влияние на организм физических упражнений*
2. Какой оптимальный диапазон нагрузок в пределах ЧСС?  
А) *130-170 уд/мин*  
Б) 150-180 уд/мин  
В) 170-190 уд/мин
3. Вставьте пропущенные слова в предложении  
Утомление- это состояние .....(организма) , возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся .....(временным) снижением работоспособности.
4. Какой рукой нужно обходить соперника в баскетболе?  
А) *дальней рукой от соперника*  
Б) ближней к сопернику  
В) любой рукой
5. Какая нога должна быть впереди при выполнении броска после двух шагов, если мяч ведётся правой рукой?  
А) любая  
Б) правая  
В) *левая*
6. Как выполняется разбег при нападающем ударе в волейболе относительно сетки?  
А) *под углом примерно 45 градусов*  
Б) под прямым углом 90 градусов  
В) не имеет значения
7. Какие виды блокирования в волейболе верны?

- А) групповой
- Б) индивидуальный
- В) оба суждения верны

8. Какие тактические действия в нападении существуют(футбол)?

- А) Индивидуальные
- Б) Групповые
- В) Командные
- Г) Все суждения верны

9. Какие передачи в футболе есть?

- А) пяткой
- Б) внутренней частью подъема
- В) внешней частью подъема
- Г) все суждения верны

10. Вставить пропущенные слова...

На уроках гимнастики с элементами ...(акробатики) осваивают и совершенствуются ...(строевые) и ...(акробатические) упражнения на гимнастических снарядах.

11. Какая высота должна быть у гимнастического снаряда конь в 11 классе?

- А) 125-130 см
- Б) 120 см
- В) 115-120 см

12. Сколько беговых шагов должно быть при прыжках в длину с разбега?

- А) 11-13 беговых шагов
- Б) 13-16 беговых шагов
- В) 15-19 беговых шагов

13. Сколько должна весить граната для метания?

- А) 500 гр у девушек и 700 гр у юношей
- Б) 600 гр у девушек 750 гр у юношей
- В) 550 гр у девушек 800 гр у юношей

14. В легких условиях, где местность равнинная или с небольшим уклоном чаще всего применяют:

- А) одновременный бесшажный ход
- Б) одновременный одношажный ход
- В) попеременный двухшажный ход
- Г) верны только первые два суждения

15. Вставить пропущенные словосочетания...

Для гонщиков, стартующих первыми номерами, рекомендуется идти по своей раскладке сил, контролируя равномерность хода по отрезкам дистанции или добиваться преимущества сразу же после выхода со старта. Первый вариант называется .....(тактикой на лучший результат), второй - .....(тактикой отрыва).

16. Какова ширина футбольных ворот?

- а – 7м 30см;
- б – 7м 32см;
- в – 7м 35см;
- г – 7м 38см.

17. Какого поворота на лыжах нет?

а – поворота переступанием;

б–поворота на месте махом;

в – поворота «полуплугом»;

г – поворота упором.

18. Какой лыжный ход самый скоростной?

а – одновременный басшажный;

б– *одновременный одношажный*;

в – одновременный двухшажный;

г – попеременный двухшажный.

19. Главный элемент тактики лыжника -

а – старт;

б– лидирование;

в – *распределение сил*;

г – обгон.

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

а — тренировка;

б — система знаний;

в — *методика*;

г — педагогическое воздействие.

## Практические нормативы и тесты для обучающихся 10 и 11 классов

№ п/п	Контрольные тесты и контрольные упражнения	10 класс			11 класс			
		удовл	хор	отл	удовл	хор	отл	
1	Бег 30 м (с)	Д	6,1 и >	5,6-6,0	5,5 и <	6,0 и >	5,5-5,9	5,4 и <
		М	6,0 и >	5,3-5,9	5,2 и <	5,7 и >	5,2-5,6	5,1 и <
2	Бег 60 м (с)	Д	11,51 и >	11,01-11,5	11,0 и <	11,00 и >	10,51-10,9	10,50 и <
		М	9,51 и >	9,01-9,50	9,0 и <	9,3 и >	8,81-9,20	8,80 и <
3	Бег 100 м (с)	Д	18,30	17,61-18,29	17,60	18,20	17-51-18,19	17,50
		М	15,30	14,61-15,29	14,60	15,20	14,51-15,19	14,50
4	Бег 2000 м (мин. с)	Д	12,20 и >	11,36-12,19	11,35 и <	12,10 и >	11,31-12,09	11,30 и <
		М	-	-	-	-	-	-
5	Бег 3000 м (мин. с) (ГТО - кросс)	Д	-	-	-	-	-	-
		М	16,00 и >	14,51-15,59	14,50 и <	15,50 и >	14,41-15,49	14,40 и <
6	Челночный бег 3x10 м (с)	Д	9,5 и >	9,0-9,4	8,9 и <	9,4 и >	8,9-9,3	8,8 и <
		М	8,4 и >	7,9-8,3	7,8 и <	8,3 и >	7,8-8,2	7,7 и <
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Д	135	150	170	140	155	175
		М	160	185	205	170	190	210
8	Прыжок в длину с разбега (см)	Д	260	270	295	270	280	300
		М	330	340	360	350	360	380
9	Прыжок в высоту с разбега (см)	Д	105 и <	110-125	130 и >	110 и <	115-130	135 и >
		М	110 и <	115-130	135 и >	115 и <	120-135	140 и >
10	Метание гранаты 500гр. (Д), 700гр. (Ю) (м)	Д	7	10	12	8	10	13
		М	17	21	25	20	24	27
11	Наклон вперед из положения стоя (см)	Д	+6	+8	+12	+6	+8	+14
		М	+6	+8	+10	+6	+8	+11
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю), из виса лежа на низкой перекладине 90см (Д), (раз)	Д	9	11	13	10	12	14
		М	7	8	9	8	9	10
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Д	7	9	11	8	10	12
		М	20	24	26	22	26	28
14	Поднимание туловища из	Д	27	31	35	26	32	36

	положения лежа на спине за 60с (раз);	М	30	35	39	30	36	40
15	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 5000 м (мин. с)	Д	<i>без учета времени</i>			<i>без учета времени</i>		
		М	<i>без учета времени</i>			<i>без учета времени</i>		
16	Баскетбол. Штрафные броски, (кол-во попаданий из 5 бросков)	Д	2	3	4	2	3	4
		М	2	3	5	2	3	5
17	Баскетбол. Броски в кольцо с трех точек, (кол-во попаданий из 6 бросков)	Д	3	4	5	3	4	5
		М	3	4	5	3	4	5
18	Волейбол. Поддачи (кол-во из 5)	Д	2	3	4	2	3	4
		М	2	3	4	2	3	4
19	Волейбол. Передачи мяча над собой двумя руками (кол-во)	Д	14	16	18	16	18	20
		М	14	16	18	16	18	20
20	Сила кисти,(кг)	Д	28	29-34	35	33	34-39	40
		М	35	36-44	45	47	48-54	55