муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 90» городского округа Самара

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании методического объединения учителей естественного цикла  от 28.08.2017г.  протокол № 1 | ПРОВЕРЕНО  Заместитель директора по УВР  Л.И. Осокина  29.08. 2017г. | УТВЕРЖДЕНА  приказом МБОУ Школы № 90  г.о. Самара    от 30.08. 2017г. №208-од |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

10-11 класс

**Программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта** общего образования и комплексной прграммы физического воспитания учащихся 1-11 классы, автор В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, Просвещение 2010

**к УМК:** Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под общ.ред. В.И. Ляха, Москва,

**Составили учителя:** Снопкова М.С.

Самара, 2017г.

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа предназначена для обучающихся 10-11 классов и обучающихся с ОВЗ (адаптированный вариант) организации, осуществляющей образовательную деятельность

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии:

* + с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11классы. – М.: Просвещение, 2008 год);
  + учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010);
  + с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010).

**Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

**В 10-11 классе**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:***

* Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

***Уметь:***

* Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
* Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

***Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

* Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
* Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

***Владеть компетенциями:*** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

В области нравственной культуры:

* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и условиях игровой и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного предмета « Физическая культура» в 10-11 классе**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ**

**(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устране­ния ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика* с *основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще­физическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** |
| **1.** | **Легкая атлетика** | **29** |
| **2.** | **Баскетбол** | **16** |
| **3.** | **Волейбол** | **18** |
| **4.** | **Гимнастика** | **21** |
| **5.** | **Лыжная подготовка** | **18** |
|  |  | **Итого 102 часа** |

**Тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** |
| **1.** | **Легкая атлетика** | **29** |
| **2.** | **Баскетбол** | **16** |
| **3.** | **Волейбол** | **18** |
| **4.** | **Гимнастика** | **21** |
| **5.** | **Лыжная подготовка** | **18** |

**Пояснительная записка**

**Цель** школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Учебно – методическое и материально техническое обеспечение**

**Учебники:**

Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под общ.ред. В.И. Ляха, Москва, Просвещение, 2010

**Интернет – ресурсы:**

<http://olimp-history.ru/node/10>

<http://www.world-sport.org/games/>

https://infourok.ru

# Материально-техническое обеспечение

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| Основная школа |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2. | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д |
| 1.3. | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
|  | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 2.1 | Щит баскетбольный игровой (2 шт.) | Д |  |
| 2.2 | Щит баскетбольный тренировочный (3 шт.) | Г |  |
| 2.3 | Стенка гимнастическая (4шт.) | Г |  |
| 2.4 | Скамейки гимнастические (4 шт.) | Г |  |
| 2.5 | Стойки волейбольные (2шт.) | Д |  |
| 2.6 | Перекладина гимнастическая пристенная (1 шт.) | Д |  |
| 2.7 | Канат для лазания (2шт.) | Д |  |
| 2.8 | Обручи гимнастические (5шт.) | Г |  |
| 2.9 | Комплект матов гимнастических (8 шт.) | Г |  |
| 2.10 | Аптечка медицинская (2шт.) | Д |  |
| 2.11 | Стол для настольного тенниса (1 шт.) | Д |  |
| 2.12 | Комплект для настольного тенниса (6 шт.) | Г |  |
| 2.13 | Мячи футбольные(15 шт.) | Г |  |
| 2.14 | Мячи баскетбольные(23 шт.) | Г |  |
| 2.15 | Мячи волейбольные (17 шт.) | Г |  |
| 2.16 | Сетка волейбольная (2 шт.) | Д |  |
| 2.17 | Лыжи беговые (30 шт.) |  |  |
| 2.18 | Палки лыжные (24 шт.) |  |  |
| **3** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 3.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 3.2 | Кабинет учителя (1шт.) |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 3.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования (2 шт.) |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **4** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 4.1 | Легкоатлетическая дорожка (1 шт.) | Д |  |
| 4.2 | Игровое поле для футбола (1 шт.) | Д |  |
| 4.3 | Игровое поле для баскетбола (1шт.) | Д |  |
| 4.4 | Игровое поле для волейбола (1 шт.) | Д |  |
| 4.5 | Гимнастический городок | Д |  |
| 4.6 | Полоса препятствий | Д |  |
| 4.7 | Лыжная трасса | Д |  |

**Формы организации занятий, методы обучения**

**Формы организации занятий**: лекция, практическое занятие; индивидуальная, групповая, парная формы обучения.

**Методы обучения**: строго-регламентированного разучивания упражнения, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, игровой метод, соревновательный метод.

**Формы организации занятий для обучающихся индивидуально по медицинским показаниям (в т.ч. ОВЗ)**: рассказ, лекция, практическое занятие.

**Методы обучения** **для обучающихся индивидуально по медицинским показаниям (в т.ч. ОВЗ):** словесные, наглядные, практические

**Критерии и нормы оценки**

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

С целью проверки знаний используются различные **методы**.

***Метод опроса*** применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

***Программированный метод*** заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями  
(умениями, навыками)

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются *методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный*.

***Метод открытого наблюдения*** заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. ***Скрытое наблюдение*** состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

***Вызов*** как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

***Метод упражнений*** предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

При ***комбинированном методе*** одновременно с проверкой знаний оценивается качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и *индивидуально*, и *фронтально*, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка умений осуществлять  
физкультурно-оздоровительную деятельность

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** |
| **По основам знаний** | Ставится за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала. | Ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | Ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале. |
| **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)** | Двигательное действие выполнено правильно, точно и чётко. | Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко. | Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок. |
| **По умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность** | Демонстрируется полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его. | Имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. | Допущены грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытываются затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируется ход и итоги выполнения задания. |

**Контроль по предмету**

**Демо версия (итоговая работа за год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **10** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| **10** | **Бег 30 м, секунд** | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| **10** | **Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек** | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | 2,25 | 2,6 |
| **10** | **Бег 100 м, секунд** | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| **10** | **Бег 2000 м, мин** |  |  |  | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| **10** | **Бег 3000 м, мин** | 12,40 | 13,30 | 14,30 |  |  |  |
| **10** | **Прыжки  в длину с места** | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| **10** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 12 | 10 | 7 |  |  |  |
| **10** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **10** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| **10** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| **10** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,40 | 5,00 | 5,3 | 6,00 | 6,3 | 7,1 |
| **10** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,30 | 10,50 | 11,20 | 12,15 | 13,00 | 13,40 |
| **10** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 |
| **10** | **Бег на лыжах 5 км, мин** | 26,00 | 27,00 | 29,00 | Без учета времени | | |
| **10** | **Бег на лыжах 10 км, мин** | Без учета времени | | |  |  |  |
| **10** | **Прыжок на скакалке, 30 сек, раз** | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

**Демо версия (итоговая работа за год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ласс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | **Девочки** | | | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **11** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **11** | **Бег 30 м, секунд** | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| **11** | **Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек** | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,1 | 2,2 | 2,5 |
| **11** | **Бег 100 м, секунд** | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| **11** | **Бег 2000 м, мин** |  |  |  | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| **11** | **Бег 3000 м, мин** | 12,20 | 13,00 | 14,00 |  |  |  |
| **11** | **Прыжки  в длину с места** | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| **11** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 14 | 11 | 8 |  |  |  |
| **11** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **11** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| **11** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| **11** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| **11** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| **11** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| **11** | **Бег на лыжах 5 км, мин** | 25,00 | 26,00 | 28,00 | Без учета времени | | |
| **11** | **Бег на лыжах 10 км, мин** | Без учета времени |  |  |  | | |
| **11** | **Прыжок на скакалке, 30 сек, раз** | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |

1. Торможение «плугом» выполняется:

      а) за счёт разведения пяток, постановки лыж на внутренние ребра лыж;

      б) за счёт сведения носков лыж и постановки лыж на внутренние рёбра;

      в) за счёт сведения носков лыж, разведения пяток в сторону и постановки лыж на внутренние рёбра;

      г) за счёт сведения носков лыж, разведения пяток и постановки лыж на внешние рёбра.

2 . При появлении признаков обморожения необходимо:

       а) растереть варежкой поверхность тела рядом с обморожением;

       б) растереть поверхность тела рядом с обморожением снегом;

       в) растереть варежкой место обморожения;

       г) растереть место обморожения.

3. В какой последовательности происходит прыжок в длину?

        а) толчок, полёт, приземление, разбег;

        б) полёт,  приземление, разбег, толчок;

        в) разбег, толчок, полёт, приземление;

        г) разбег, приземление, толчок, полёт.

4. Рекорд Елены Исимбаевой, установленный на Олимпийских играх в Пекине составляет:

         а) 4м 90 см;

         б) 5м 00 см;

         в) 5м 05 см;

         г) 5м 10 см.

5. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

          а) Хуан Антонио Самаранч (Испания);

          б) Пьер де Кубертен (Франция);

          в) Жан Рогг (Бельгия);

          г) Деметриус Викелас (Греция).

6. Когда прошли первые  зимние Олимпийские игры?

           а) 1924 г.;

           б) 1896 г.;

           в) 1928 г.;

           г) 1956 г.

7. Что относится к спортивной гимнастике:

            а) упражнения с лентами;

            б) упражнения с мячом;

            в) упражнения на тренажёре;

   г) упражнения на коне.

8. Опорный прыжок – это:

             а) упражнения на бревне;

             б) упражнения на брусьях;

             в) прыжок через барьер;

             г) прыжок через коня.

9. Перед началом выполнения заданий по физической культуре следует:

            а) почитать книгу;

            б) сделать разминку;

            в) поиграть в футбол;

            г) помыть пол.

10. На занятиях по лыжной подготовке необходимо:

         а) двигаться по обледенелым склонам;

         б) двигаться по снегу, покрытым ледяной коркой;

         в) двигаться по местности, где растёт кустарник;

         г) быть соответственно одетым и выполнять задания учителя.

11. Сколько раз наши футболисты становились чемпионами Олимпийских игр?

         а) три;

         б) один;

         в) два;

         г) ни разу.

12. Содержащиеся в табачном дыме никотин, окись углерода, сенильная кислота и другие ядовитые вещества, отравляют организм, разрушают многие его системы. На какие системы организма человека, в первую очередь, влияет табакокурение?

          а) сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему;

          б) дыхательную систему, пищеварительную систему;

          в) сердечно-сосудистую систему, пищеварительную систему, нервную систему;

          г) дыхательную систему, нервную систему, эндокринную систему.

13. Углеводы – это:

           а) строительный материал нашего организма, активнейшие участники создания и постоянного обмена клеток и тканей организма;

           б) самый главный источник энергии в организме;

           в) обеспечивает рост и восстановление клеток и тканей организма, сопротивляемость организма к каким-либо внешним воздействиям;

           г) участвуют в пластических процессах формирования костей и тканей, образовании белковых структур, регулируют обмен веществ и жидкости.

14. Назовите размеры баскетбольной площадки:

            а) 28м х 14м;

            б) 30м х 15м;

            в) 32м х 16м;

            г) 28м х 15м.

15. Подача в волейболе выполняется из зоны:

            а) №3;

            б) №6;

            в) №1;

            г) №5.