

# **Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»**

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

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

### **Планируемые личностные результаты**

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

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

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

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

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

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

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

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

### **Планируемые метапредметные результаты**

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

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определять общую цель и пути ее достижения;

уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и

межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

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

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

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

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

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

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

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

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

владеть культурой активного использования информационно-поисковых систем.

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

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

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

#### **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 выполнять ответные действия в ситуациях 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 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;

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **II. Содержание учебного предмета**

### **Физическая культура как область знаний**

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника

движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.

Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Модуль 1. Спортивные игры**

Футбол.

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психофизические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока. Передачи мяча: сверху двумя руками на месте, после перемещения, над собой (жонглирование); передачи мяча через сетку, в прыжке через сетку, у (вдоль) сетки; передача мяча сверху, стоя спиной к цели, передача мяча снизу, отбивание мяча кулаком через сетку. Поддачи мяча: боковая, нижняя прямая, верхняя. Прием подачи мяча, прием отраженного сеткой. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар: после подбрасывания мяча партнером, прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по правилам.

### **Модуль 2. Гимнастика.**

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

### **Модуль 3. Легкая атлетика**

Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учетом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и

стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём- передача эстафетной палочки; в бегание и выбегание из «коридора»).

Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Вариативный блок.

#### **Модуль 4. Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений, с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырехшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двушажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

#### **Модуль 5. Плавание**

Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс).

Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движения всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.

#### **Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья**

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста.

Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

**III. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы**

**10 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема</b>	<b>Часы</b>
<b>Легкая атлетика - 13 часов</b>		
1	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Беговые упражнения. Низкий старт	1
2	Беговые упражнения. Низкий старт	1
3	Беговые упражнения. Низкий старт	1
4	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование	1
5	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование	1
6	Беговые упражнения. Соревнования	1
7	Беговые упражнения. Длительный бег.	1
8	Беговые упражнения. Длительный бег	1
9	Беговые упражнения. Челночный бег	1
10	Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений	1
11	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной»	1
12	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной»	1
13	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной»	1
<b>Спортивные игры (Футбол) - 5 часов</b>		
14	Футбол. Физическая подготовка. Игра по правилам	1
15	Футбол. Техническая подготовка. Игра по правилам	1
16	Футбол. Техническая подготовка. Игра по правилам	1
17	Футбол. Техническая подготовка. Игра по правилам	1
18	Футбол. Техническая подготовка. Игра по правилам	1
<b>Спортивные игры (Волейбол) - 9 часов</b>		
19	Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Игра по правилам.	1
20	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока. Игра по правилам.	1
21	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока. Игра по правилам.	1



22	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока. Игра по правилам.	1
23	Волейбол. Передачи мяча: сверху двумя руками на месте, после перемещения, над собой (жонглирование). Игра по правилам.	1
24	Волейбол. Передача мяча через сетку, в прыжке через сетку, вдоль сетки. Игра по правилам.	1
25	Волейбол. Передача мяча через сетку, в прыжке через сетку, вдоль сетки. Игра по правилам.	1
26	Волейбол. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели, передача мяча снизу, отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по правилам.	1
27	Волейбол. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели, передача мяча снизу, отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по правилам.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики - 21 час</b>		
28	Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр. Инструктаж по технике безопасности.	1
29	Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.	1
30	Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.	1
31	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики.	1
32	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики.	1
33	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики.	1
34	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики.	1
35	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики.	1
36	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики.	1
37	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной	1

	гимнастики с элементами акробатики.	
38	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики	1
39	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики.	1
40	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики.	1
41	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики.	1
42	Гимнастика с упражнениями прикладного характера. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	1
43	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	1
44	Гимнастика с упражнениями прикладного характера. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	1
45	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	1
46	Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1
47	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1
48	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1
<b>Спортивные игры (Волейбол) - 10 часов</b>		
49	Техника безопасности на занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока. Игра по правилам.	1
50	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока. Игра по правилам.	1
51	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока. Игра по правилам.	1
52	Волейбол. Поддачи мяча: боковая, нижняя прямая, верхняя. Приём подачи мяча, приём отраженного сеткой. Игра по правилам.	1
53	Волейбол. Поддачи мяча: боковая, нижняя прямая, верхняя. Приём подачи мяча, приём отраженного сеткой. Игра по правилам.	1
54	Волейбол. Поддачи мяча: боковая, нижняя прямая, верхняя. Приём подачи мяча, приём отраженного сеткой. Игра по	1

	правилам.	
55	Волейбол. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар: после подбрасывания мяча партнером, прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по правилам.	1
56	Волейбол. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар: после подбрасывания мяча партнером, прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по правилам.	1
57	Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1
58	Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1
<b>Спортивные игры (Баскетбол) - 20 часов</b>		
59	Баскетбол. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Инструктаж по технике безопасности.	1
60	Баскетбол. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты.	1
61	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.	1
62	Баскетбол. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
63	Баскетбол. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
64	Баскетбол. Ведение мяча.	1
65	Баскетбол. Ведение мяча.	1
66	Баскетбол. Броски.	1
67	Баскетбол. Броски.	1
68	Баскетбол. Нападение.	1
69	Баскетбол. Нападение.	1
70	Баскетбол. Нападение.	1
71	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом	1
72	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом	1
73	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом	1
74	Баскетбол. Защита.	1
75	Баскетбол. Защита.	1
76	Баскетбол. Игровая подготовка.	1
77	Баскетбол. Игровая подготовка.	1
78	Баскетбол. Игровая подготовка.	1
<b>Спортивные игры (Футбол) - 15 часов</b>		
79	Футбол. Техника передвижения.	1
80	Футбол. Техника передвижения.	1

81	Футбол. Техника полевого игрока.	1
82	Футбол. Техника полевого игрока.	1
83	Футбол. Техника полевого игрока.	1
84	Футбол. Техника полевого игрока.	1
85	Футбол. Техника полевого игрока.	1
86	Футбол. Техника полевого игрока.	1
87	Футбол. Техника полевого игрока.	1
88	Футбол. Техника полевого игрока.	1
89	Футбол. Техника полевого игрока.	1
90	Футбол. Техника вратаря.	1
91	Футбол. Тактика игры полевого игрока.	1
92	Футбол. Тактика игры полевого игрока.	1
93	Футбол. Тактика игры вратаря.	1
<b>Легкая атлетика - 12 часов</b>		
94	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	1
95	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	1
96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	1
97	Беговые упражнения. Круговая тренировка	1
98	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1
99	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1
100	Метание гранаты	1
101	Метание гранаты	1
102	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции	1
103	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции	1
104	Промежуточная аттестация. Региональный зачёт.	1
105	Беговые упражнения. Кроссовый бег	1

## 11 класс

№ урока	Тема	Часы
<b>Легкая атлетика - 13 часов</b>		
1	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Беговые упражнения. Низкий старт	1
2	Беговые упражнения. Низкий старт	1
3	Беговые упражнения. Низкий старт	1
4	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование	1
5	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование	1
6	Беговые упражнения. Соревнования	1

7	Беговые упражнения. Длительный бег.	1
8	Беговые упражнения. Длительный бег	1
9	Беговые упражнения. Челночный бег	1
10	Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений	1
11	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной»	1
12	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной»	1
13	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной»	1
<b>Спортивные игры (Футбол) - 5 часов</b>		
14	Футбол. Физическая подготовка. Игра по правилам	1
15	Футбол. Техническая подготовка. Игра по правилам	1
16	Футбол. Техническая подготовка. Игра по правилам	1
17	Футбол. Техническая подготовка. Игра по правилам	1
18	Футбол. Техническая подготовка. Игра по правилам	1
<b>Спортивные игры (Волейбол) - 9 часов</b>		
19	Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Игра по правилам.	1
20	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока. Игра по правилам.	1
21	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока. Игра по правилам.	1
22	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока. Игра по правилам.	1
23	Волейбол. Передачи мяча: сверху двумя руками на месте, после перемещения, над собой (жонглирование). Игра по правилам.	1
24	Волейбол. Передача мяча через сетку, в прыжке через сетку, вдоль сетки. Игра по правилам.	1
25	Волейбол. Передача мяча через сетку, в прыжке через сетку, вдоль сетки. Игра по правилам.	1
26	Волейбол. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели, передача мяча снизу, отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по правилам.	1
27	Волейбол. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели, передача мяча снизу, отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по правилам.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики - 21 часов</b>		
28	Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр. Инструктаж по технике безопасности.	1
29	Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.	1
30	Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Комплексы физических упражнений	1

	различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.	
31	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики.	1
32	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики.	1
33	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики.	1
34	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики.	1
35	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики.	1
36	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики.	1
37	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики.	1
38	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики	1
39	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики.	1
40	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики.	1
41	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики.	1
42	Гимнастика с упражнениями прикладного характера. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	1
43	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	1
44	Гимнастика с упражнениями прикладного характера. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	1
45	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.	1
46	Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1

47	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1
48	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1
<b>Спортивные игры (Волейбол) - 10 часов</b>		
49	Техника безопасности на занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока. Игра по правилам.	1
50	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока. Игра по правилам.	1
51	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока. Игра по правилам.	1
52	Волейбол. Поддачи мяча: боковая, нижняя прямая, верхняя. Приём подачи мяча, приём отраженного сеткой. Игра по правилам.	1
53	Волейбол. Поддачи мяча: боковая, нижняя прямая, верхняя. Приём подачи мяча, приём отраженного сеткой. Игра по правилам.	1
54	Волейбол. Поддачи мяча: боковая, нижняя прямая, верхняя. Приём подачи мяча, приём отраженного сеткой. Игра по правилам.	1
55	Волейбол. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар: после подбрасывания мяча партнером, прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по правилам.	1
56	Волейбол. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар: после подбрасывания мяча партнером, прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по правилам.	1
57	Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1
58	Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1
<b>Спортивные игры (Баскетбол) - 20 часов</b>		
59	Баскетбол. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Инструктаж по технике безопасности.	1
60	Баскетбол. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты.	1
61	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.	1
62	Баскетбол. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
63	Баскетбол. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
64	Баскетбол. Ведение мяча.	1
65	Баскетбол. Ведение мяча.	1

66	Баскетбол. Броски.	1
67	Баскетбол. Броски.	1
68	Баскетбол. Нападение.	1
69	Баскетбол. Нападение.	1
70	Баскетбол. Нападение.	1
71	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом	1
72	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом	1
73	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом	1
74	Баскетбол. Защита.	1
75	Баскетбол. Защита.	1
76	Баскетбол. Игровая подготовка.	1
77	Баскетбол. Игровая подготовка.	1
78	Баскетбол. Игровая подготовка.	1
<b>Спортивные игры (Футбол) - 13 часов</b>		
79	Футбол. Техника передвижения.	1
80	Футбол. Техника передвижения.	1
81	Футбол. Техника полевого игрока.	1
82	Футбол. Техника полевого игрока.	1
83	Футбол. Техника полевого игрока.	1
84	Футбол. Техника полевого игрока.	1
85	Футбол. Техника полевого игрока.	1
86	Футбол. Техника полевого игрока.	1
87	Футбол. Техника полевого игрока.	1
88	Футбол. Техника вратаря.	1
89	Футбол. Тактика игры полевого игрока.	1
90	Футбол. Тактика игры полевого игрока.	1
91	Футбол. Тактика игры вратаря.	1
<b>Легкая атлетика - 11 часов</b>		
92	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	1
93	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	1
94	Беговые упражнения. Круговая тренировка	1
95	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1
96	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1
97	Метание гранаты	1
98	Метание гранаты	1
99	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции	1
100	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции	1
101	Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачёт.	1
102	Беговые упражнения. Кроссовый бег	1



## ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧЕБНОГО КУРСА

### 10 класс

Обязательный региональный зачет по физической культуре. Проводится в соответствии с распоряжением Управления Образования г. Оренбурга.

### 11 класс

Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет.

**Инструкция: время выполнения - 40 минут, выбрать один из представленных вариантов.**

### ВАРИАНТ 1

#### 1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

#### 2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

**3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

**4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**5. Главной причиной нарушения осанки является...**

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**7. Под силой как физическим качеством понимается:**

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**8. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

**9. Выносливость человека не зависит от...**

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

**10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и**

**тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?**

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

**11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

**12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:**

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

**13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- г) повышена температура тела.

**14. Для воспитания быстроты используются:**

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:**

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

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;  
г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

**16. Отметьте, что определяет техника безопасности:**

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**17. Отметьте, что такое адаптация:**

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

**18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

**19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:**

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

**20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:**

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

**21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:**

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

**22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:**

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

**23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:**

- а) питание;
- б) дыхание;

в) зарядка.

**24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:**

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

**25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:**

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

## **ВАРИАНТ 2**

**1. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:**

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

**2. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:**

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

**3. Назовите основные физические качества человека:**

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

**4. Назовите элементы здорового образа жизни:**

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

**5. Укажите, что понимается под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

**6. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

**7. Первая помощь при обморожении:**

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

**8. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:**

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

**9. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:**

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

**10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:**

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

**11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:**

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

**12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:**

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

**13. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...**

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**14. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

**15. Правильное дыхание характеризуется:**

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**16. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....**

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

**17. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...**

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

**18. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

- а) скоростных упражнений;

- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

**19. Освоение двигательного действия следует начинать с ...**

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

**20. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

**21. Укажите, чем характеризуется утомление:**

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

**22. Основными показателями физического развития человека являются:**

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

**23. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**24. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:**



- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**25. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:**

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3,1, 4, 2, 6, 7, 5;  
г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

**ОТВЕТЫ**

ВАРИАНТ 1		ВАРИАНТ 2	
1	Г	1	А
2	А	2	А
3	А	3	Б
4	Г	4	В
5	Б	5	Б
6	А	6	А
7	В	7	Б
8	Б	8	А
9	Б	9	А
10	Б	10	Г
11	В	11	Б
12	Б	12	Б
13	В	13	В
14	А	14	А
15	Г	15	Г

16	А		16	Б
17	А		17	Г
18	А		18	Б
19	Б		19	А
20	Б		20	Г
21	А		21	Б
22	А		22	А
23	Б		23	А
24	Б		24	А
25	В		25	Б