

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Субботинская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза С.У. Кривенко

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ Субботинская СОШ  
им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко  
от «25» августа 2021 года  
№ / о/д

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*По физической культуре 10 -11 классов  
(базовый уровень)  
на 2021-2022 гг.*

Составитель: Квасков Леонид Михайлович, Скулкина Юлия Сергеевна учителя физической культуры, первая квалификационная категория

Рассмотрена на заседании ШМО учителей естествознания, ОБЖ и физической культуры  
МБОУ Субботинской СОШ им. Героя Советского Союза С.У. Кривенко  
Протокол № 1 от «24» августа 2021года  
Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ (Варич Н.В.)

с. Субботино – 2021г.

### Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями нормативных документов:

- [Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ](#) «Об образовании в Российской Федерации»;
- [приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442](#) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения до 1 сентября 2021 года);
- [приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115](#) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- [приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897](#) «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
- [СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных [постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28](#) (действуют с 1 января 2021 года);
- [СанПиН 1.2.3685-21](#) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2](#) (действуют с 1 марта 2021 года);
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» (Утверждена решением Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации протокол от 24 декабря 2018 г. № ПК-1вн.)
- учебного плана среднего общего образования МБОУ Субботинская СОШ им.Героя Советского Союза С.У.Кривенко
- рабочей программы воспитания

Программа разработана во исполнение пункта 1 Цели № 1 [распоряжения Минпросвещения России от 15.02.2019 № Р-8](#) «Об утверждении ведомственной целевой программы "Развитие современных механизмов и технологий дошкольного и общего образования"».

#### Место учебного предмета в базисном учебном плане.

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение предмета 68 часов за год для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура», из расчета 2 учебных часа в неделю.

Рабочая программа составлена на 68 часов.

**Оценочные средства (оценочные материалы) и методические материалы рабочей программы по физической культуре для 10-11 классов**

Класс/Программа	Перечень используемых оценочных средств (оценочных материалов)/КИМы*	Перечень используемых методических материалов
10-11/Примерная программа основного общего образования по физической культуре с учётом авторской программы по литературе	1. Тестовый контроль 10-11 класс под редакцией М.Я. Виленского, В.И Лях .	1. Лях .И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013. 2. Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 10-11 класс: - М.:Просвещение 2012г.

(Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г;)		<b>3.</b> Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич // 2007.
--	--	--

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

##### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

##### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

##### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

##### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**



Скоростные	Бег 100 м, с.	13,5	14,0	14,3	17,0	17,5	18,0
	Бег 30 м, с.	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,1
Силовые	Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз	-			18	13	6
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	11	8	4	-		
	Прыжок в длину с места, см	230	195	180	210	170	160
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-			10.3	11.3	12.3
	Бег 3000 м, мин.	13.5	14.5	15.5	-		

### Тематический план 10-11 класс

Тематическое планирование по физической культуре для 1-4 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания.

№ п/п	Раздел	Количество часов	Контрольные работы	Количество часов
1	Ведение	1	-	-
2	Легкая атлетика	10	Бег 30м Челночный бег Прыжки в длину с места Пресс Подтягивание Метание набивного мяча 1000, 2000 метров	1 1 1 1 1 1 1
3	Спортивные игры	40	Верхняя передача мяча Нижняя передача мяча 10 передач в паре (любым способом) Нижняя подача Верхняя подача Бросок после 2 шагов Штрафной бросок Броски с различных дистанций 3 – х очковые броски Передача в парах и бросок в кольцо	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
4	Гимнастика	6	Связка из гимнастических элементов	1



			Прыжок через коня (козла)	1
			Лазанье по канату	1
5	Кроссовая подготовка	12	3000, 5000 метров	1
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>		<b>21</b>

### Содержание учебного предмета «Физическая культура».

#### Раздел 1. 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*

#### Раздел 2. 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.

#### Раздел 3. 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; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*.

## Итоговая работа по физической культуре в 10 классе

## Вариант №1

**1. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

а. Положительные изменения в физическом состоянии человека.

б. Нормативы физической подготовленности.

в. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.

**2. Физическими упражнениями принято называть...**

а. Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.

б. .Определенным образом организованные двигательные действия.

в. Движения, способствующие повышению работоспособности.

**3. Физическая подготовка представляет собой...**

а. Процесс обучения движений и воспитания физических качеств.

б. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.

в. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

**4. Физическое воспитание представляет собой...**

а. Процесс выполнения физических упражнений.

б. Способ освоения ценностей, накопленных в сфере

физической культуры.

в. Способ повышения работоспособности и укрепления

здоровья.

**5. Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания, заключается...**

а. В формировании двигательных умений и навыков человека, в воспитании физических качеств человека.

б. В повышении физической работоспособности человека.

в. Во всем вышеперечисленном.

**6. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...**

а. Обеспечения полноценного физического развития.

б. Совершенствования телосложения.

в. Закаливания и физиотерапевтических процедур.

**7. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу...**

а. Физической культуры.

б. Укрепления здоровья.

в. Физического воспитания.

**8. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью, принято называть...**

- а. Формой физического упражнения.
- б. Двигательными навыками.
- в. Техникой физических упражнений.

**9. Основным специфическим средством физического воспитания является...**

- а. Физическое упражнение.
- б. Закаливание.
- в. Солнечная радиация.

**10. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...**

- а. Рекомендациями общедидактических принципов.
  - б. Задачами физического образования.
- В Закономерностями формирования двигательных навыков.

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

- а. Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б. Выполнения двигательного действия в упрощенной

форме и в замедленном темпе.

- в. Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

**12. Подготовительные упражнения применяются,...**

- а. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- б. Если обучающийся недостаточно физически развит
- в. Если необходимо устранять причины возникновения ошибок.

**13. Двигательными умениями и штыками принято называть...**

- а. Правильное выполнение двигательных действий
  - б. Уровень владения движением при активизации внимания.
- В. Способы управления двигательными действиями

**14. Физическая культура – это:**

- а. учебный предмет в школе;
  - б. выполнение упражнений;
- в. часть человеческой культуры

**Вариант №2**

**1. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

- а. Положительные изменения в физическом состоянии человека.
- б. Нормативы физической подготовленности.
- в. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.

**2. Физическими упражнениями принято называть...**

- а. Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.
- б. .Определенным образом организованные двигательные действия.
- в. Движения, способствующие повышению работоспособности.

**3. Физическая подготовка представляет собой...**

- а. Процесс обучения движений и воспитания физических качеств.
- б. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- в. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

**4. Физическое воспитание представляет собой...**

- а. Процесс выполнения физических упражнений.
- б. Способ освоения ценностей, накопленных в сфере

физической культуры.

- в. Способ повышения работоспособности и укрепления

здоровья.

**5. Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания, заключается...**

- а. В формировании двигательных умений и навыков человека, в воспитании физических качеств человека.
- б. В повышении физической работоспособности человека.
- в. Во всем вышеперечисленном.

**6. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...**

- а. Обеспечения полноценного физического развития.
- б. Совершенствования телосложения.
- в. Закаливания и физиотерапевтических процедур.

**7. Обучение двигательным действием и воспитание физических качеств составляют специфическую основу...**

- а. Физической культуры.
- б. Укрепления здоровья.
- в. Физического воспитания.

**8. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью, принято называть...**

- а. Формой физического упражнения.
- б. Двигательными навыками.
- в. Техникой физических упражнений.

**9. Основным специфическим средством физического воспитания является...**

- а. Физическое упражнение.
- б. Закаливание.
- в. Солнечная радиация.

**10. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...**

- а. Рекомендациями общедидактических принципов.

б. Задачами физического образования.

В Закономерностями формирования двигательных навыков.

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

а. Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

б. Выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.

в. Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

**12. Подготовительные упражнения применяются,...**

а. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

б. Если обучающийся недостаточно физически развит

в. Если необходимо устранять причины возникновения ошибок.

**13. Двигательными умениями и штыками принято называть...**

а. Правильное выполнение двигательных действий

б. Уровень владения движением при активизации внимания.

в. Способы управления двигательными действиями

**14. Физическая культура – это:**

а. учебный предмет в школе;

б. выполнение упражнений;

в. часть человеческой культуры

## Итоговая работа по физической культуре в 11 классе

### Вариант №1

**1. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

а. Положительные изменения в физическом состоянии человека.

б. Нормативы физической подготовленности.

в. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.

**2. Физическими упражнениями принято называть...**

а. Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.

б. Определенным образом организованные двигательные действия.

в. Движения, способствующие повышению работоспособности.

**3. Физическая подготовка представляет собой...**

а. Процесс обучения движений и воспитания физических качеств.

б. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.

в. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

**4. Физическое воспитание представляет собой...**

- а. Процесс выполнения физических упражнений.
- б. Способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.
- в. Способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.

**5. Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания, заключается...**

- а. В формировании двигательных умений и навыков человека, в воспитании физических качеств человека.
- б. В повышении физической работоспособности человека.
- в. Во всем вышеперечисленном.

**6. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...**

- а. Обеспечения полноценного физического развития.
- б. Совершенствования телосложения.
- в. Закаливания и физиотерапевтических процедур.

**7. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу...**

- а. Физической культуры.
- б. Укрепления здоровья.
- в. Физического воспитания.

**8. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью, принято называть...**

- а. Формой физического упражнения.
- б. Двигательными навыками.
- в. Техникой физических упражнений.

**9. Основным специфическим средством физического воспитания является...**

- а. Физическое упражнение.
- б. Закаливание.
- в. Солнечная радиация.

**10. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...**

- а. Рекомендациями общедидактических принципов.
- б. Задачами физического образования.
- в. Закономерностями формирования двигательных навыков.

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

- а. Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б. Выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в. Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

**12. Подготовительные упражнения применяются,...**

- а. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- б. Если обучающийся недостаточно физически развит
- в. Если необходимо устранять причины возникновения ошибок.

**13. Двигательными умениями и штыками принято называть...**

- а. Правильное выполнение двигательных действий
- б. Уровень владения движением при активизации внимания.
- в. Способы управления двигательными действиями

**14. .Физическая культура – это:**

- а. учебный предмет в школе;
- б. выполнение упражнений;
- в. часть человеческой культуры

**Вариант №2**

**1. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

а. Положительные изменения в физическом состоянии человека.

- б. Нормативы физической подготовленности.
- в. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.

**2. Физическими упражнениями принято называть...**

- а. Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.
- б. .Определенным образом организованные двигательные действия.
- в. Движения, способствующие повышению работоспособности.

**3. Физическая подготовка представляет собой...**

- а. Процесс обучения движений и воспитания физических качеств.
- б. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- в. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

**4. Физическое воспитание представляет собой...**

- а. Процесс выполнения физических упражнений.
- б. Способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.

физической культуры.

в. Способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.

**5. Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания, заключается...**

- а. В формировании двигательных умений и навыков человека, в воспитании физических качеств человека.
- б. В повышении физической работоспособности человека.

в. Во всем вышеперечисленном.

**6. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...**

- а. Обеспечения полноценного физического развития.
- б. Совершенствования телосложения.
- в. Закаливания и физиотерапевтических процедур.

**7. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу...**

- а. Физической культуры.
- б. Укрепления здоровья.
- в. Физического воспитания.

**8. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью, принято называть...**

- а. Формой физического упражнения.
- б. Двигательными навыками.
- в. Техникой физических упражнений.

**9. Основным специфическим средством физического воспитания является...**

- а. Физическое упражнение.
- б. Закаливание.
- в. Солнечная радиация.

**10. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...**

- а. Рекомендациями общедидактических принципов.
  - б. Задачами физического образования.
- В Закономерностями формирования двигательных навыков.

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

- а. Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б. Выполнения двигательного действия в упрощенной

форме и в замедленном темпе.

- в. Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

**12. Подготовительные упражнения применяются,...**

- а. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- б. Если обучающийся недостаточно физически развит
- в. Если необходимо устранять причины возникновения ошибок.

**13. Двигательными умениями и штыками принято называть...**

- а. Правильное выполнение двигательных действий
- б. Уровень владения движением при активизации внимания.
- в. Способы управления двигательными действиями



**14. .Физическая культура – это:**

а. учебный предмет в школе;

б. выполнение упражнений;

в часть человеческой культуры