


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Полевского городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 18»

«Рассмотрено»

Руководитель ПМК


 / Н.Б. Смекалова  
Протокол № 1 от 28.08.2022г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 Е.В. Немешаева

«Утверждаю»

  
Т.И. Тарасова, директор МБОУ  
ПГО «СОШ № 18»  
Приказ от 31.08.2022г. № 440-Д



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## учебного предмета физическая культура

Предметно - методическая кафедра математики, информатики, естественно-научных дисциплин, технологии, физической культуры и ОБЖ

Уровень обучения: среднее общее образование (базовый)

Класс: 10-11

г. Полевской, 2022

МБОУ ПГО «Средняя общеобразовательная школа № 18»

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для уровня среднего общего образования разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413, с изменениями и дополнениями);

- Основная образовательная программа среднего общего образования (утв. приказом МБОУ ПГО «СОШ №18» от 03.09.2019 № 318-Д);

- Учебный план уровня среднего общего образования (приказ от 31.08.2020 № 313-Д).

Рабочая программа разработана с учетом Концепции развития содержания образования в области физической культуры, требований основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ ПГО «Средняя общеобразовательная школа № 18», на основе Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы и предназначена для обучения физической культуре в 10-11 классах средней общеобразовательной школы.

Рабочая программа ориентирована на учебник:

Порядковый номер учебника в Федеральном перечне	Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника	Нормативный документ
<u>1.1.3.6.1.2.1</u>	В.И.Лях, А.А.Зданевич	Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений.	10-11	Издательство «Просвещение»	Федеральный перечень учебников

### **Общая характеристика учебного предмета**

В рабочей программе учитывается система физического воспитания, объединяющая урочные, формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально-благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения, а также с учётом государственных требований.

Основная **цель** изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

#### **Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

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

Система физического воспитания, объединяющая урочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и системно-деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

*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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. 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 (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладные-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

*Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

*Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Спортивные игры (баскетбол).*

*Тема «Прикладные-ориентированные упражнения»* поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

*Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по

разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне, рассчитан на 2 года обучения в объеме: 10 класс -105 часов, в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю), всего 207 часов за уровень образования. В соответствии с учебным планом 1 час в неделю ведется с применением дистанционных технологий и электронного обучения. Предусмотрено деление обучающихся на группы: юноши, девушки.

Промежуточная аттестация в 10-11 классах предусмотрена в форме годовой отметки.

### **Планируемые результаты**

ФГОС СОО устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета: личностным, метапредметным, предметным:

#### **1. Личностные результаты**

##### **1.1. Для 10-11 классов :**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

#### **2. Метапредметные результаты:**

##### **2.1. Для 10-11 классов :**

- способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

- 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.

#### **3. Предметные результаты освоения учебного предмета**

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<u>10- 11 классы</u>		
Знания о физической культуре	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств	проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа
Оценка эффективности занятий физической культурой	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Организация и проведение занятий физической культурой	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности	осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта
Легкая атлетика	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту)	выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Гимнастика с основами акробатики	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Спортивные игры	выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
Лыжные гонки	выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций	выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
За курс	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li> <li>– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>– осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> <li>– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки</li> </ul>

## Содержание учебного предмета

### 1. Базовая часть содержания программного материала

#### 1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции, освоенных в основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

## **1.2. Спортивные игры**

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр (баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей), закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите (табл. 1). Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития



координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику и тактику, развитие двигательных способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

### Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10 – 11 классы
<i>Баскетбол</i> На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
<i>Волейбол</i> На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подачи мяча	Варианты подачи мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные

	тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
<i>Футбол</i> На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным играм.
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных

	способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

### 1.3. Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения (табл. 2).

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

#### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком

упоров	упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)	Прыжок через гимнастический снаряд козёл. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Кувырок вперёд и назад; кувырок назад в стойку ноги врозь; кувырок назад с наклоном вперед прогнувшись; длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках с помощью и без помощи рук; стойка на лопатках с переходом в полушпагат; «мост», «мост», с поворотом в упор; перевороты в сторону; Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Лазанье по канату произвольным способом. В висе на канате перепрыгивание через гимнастический мат. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	

На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

#### 1.4. Легкая атлетика

В 10 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний (табл. 3). Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

Для усиления разностороннего воздействия на координационные и кондиционные способности проводятся занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике создаются условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и выработать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

#### Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствования	Метание мяча 150 г с 4—5	Метание теннисного мяча и

техники метания в цель и на дальность	<p>бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м.</p> <p>Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	
На совершенствование	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических	

организаторских умений	соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

### 1.5. Плавание

Правила поведения и техника безопасности в бассейне: перед началом занятий, во время занятий, после окончания.

Биомеханические особенности техники плавания. Техника плавания брассом на груди, спине в полной координации. Движение рук и ног при плавании брассом на груди и согласование движений рук с дыханием. Техника плавания кролем на груди в полной координации. Движение рук и ног при плавании кролем на груди и согласование движений ног и рук с дыханием. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом кроль на груди, брасс. Техника двигательных действий. Старты из воды. Имитация поворота. Плавание на боку.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

Поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Приёмы оказания доврачебной помощи тонущему. Транспортировка товарища. Комплексное плавание изученными способами. Применение спасательных средств.

### 1.6. Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования (табл. 4).

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

#### Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	

## Тематическое планирование

### 10 класс

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль	
			Изучение нового и закрепление	Контроль
1.	Основы знаний о физической культуре			
2.	Легкая атлетика	14	13	1
3.	Спортивные игры (баскетбол)	5	3	2
4.	Гимнастика с элементами акробатики	16	14	2
5.	Лыжная подготовка	19	16	3
6.	Плавание	4	3	1
7.	Спортивные игры (волейбол)	6	4	2
8.	Кроссовая подготовка	4	3	1
	Итого:	68	56	12

### 11 класс

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль	
			Изучение нового и закрепление	Контроль
1.	Основы знаний о физической культуре			
2.	Легкая атлетика	15	14	1
3.	Спортивные игры (баскетбол)	5	4	1
4.	Гимнастика с элементами акробатики	17	15	2
5.	Лыжная подготовка	18	15	3
6.	Плавание	4	3	1
7.	Спортивные игры (волейбол)	5	4	1
8.	Кроссовая подготовка	4	3	1
	Итого:	68	58	10



**Календарно-тематическое планирование  
10 класс**

№ Урока	Количество часов	Тема урока	Дата проведения		Примечание
			по плану	по факту	
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>					
1	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт. Стартовый разгон.			Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие силовых качеств.
2	1	Низкий старт. Финиширование. Бег 30 м. на результат. Эстафетный бег.			Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.
3	1	Низкий старт. Эстафетный бег. Бег 100 метров на результат.			Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.
4	1	Метание гранаты 500 г. Специальные беговые упражнения.			Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.
5	1	Метание гранаты 500 гр. и 700гр			Совершенствование техники метания гранаты 500 гр и 700 гр.. Развитие силовых качеств.
6	1	Прыжок в длину с места на результат.			Совершенствование техники прыжков в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.
7	1	Низкий старт. Челночный бег 3x10 м. на результат. Броски набивного мяча.			Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
8	1	Челночный бег 5x20 м. на результат. Броски набивного мяча.			Совершенствование техники бега. Развитие скоростно-силовых качеств.
9	1	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Преодоление препятствий.			Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.
10	1	Бег 1000 метров на результат. Круговая эстафета. Бег до 10 мин.			Контроль бега на длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.
11	1	Бег 2000 метров на результат			Совершенствование техники метания мяча.

12	1	Бег 3000 метров без учета времени. Многоскоки			Совершенствование техники бега. Развитие выносливости, силовых качеств.
13	1	Эстафеты с элементами л/атлетики.			Развитие выносливости
14	1	Подвижные игры с элементами л/атл.			Совершенствование техники метания мяча
<b>Спортивные игры (5часов)</b>					
15	1	ТБ на уроках по баскетболу. Нападение против личной защиты. Учебная игра			Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.
16	1	Сочетание приемов передвижения, передач, ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча после ловли мяча			Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов
17	1	Броски двумя руками от головы с места и в прыжке.			Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.
18	1	Бросок в прыжке. Быстрый прорыв. Учебная игра			Совершенствование техники передачи и ловли мяча.
19	1	Игра в парах, тройках. Психологические особенности человека в игре.			Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов
<b>Гимнастика с элементами акробатики (16 часов).</b>					
20	1	ТБ на уроках по гимнастике. Выявление уровня гибкости - наклон из положения, сидя.			Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения упражнений на матах.
21	1	Поднимание туловища из положения, лежа.			Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения упражнений на матах.
22	1	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье			Совершенствование техники выполнения Упражнений на скамейке. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств.
23	1	Прыжки через скакалку за 1 мин			Совершенствование техники выполнения упражнений на матах. Развитие скоростно-силовых качеств.

24	1	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, подтягивание на высокой перекладине			Совершенствование техники подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, подтягивание на высокой перекладине Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
25	1	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, четыре.			Совершенствование Перестроений из колонны по одному, в колонну по два, четыре.
26	1	Строевые упражнения. Кувьрки вперёд. ОРУ с гимнастической палкой.			Совершенствование техники кувьрка вперёд Совершенствование техники выполнения упражнений на матах. Развитие силовых качеств
27	1	Кувьрки вперёд и назад. Сед углом, стойка на лопатках.			Совершенствование техники выполнения упражнений на матах. Совершенствование техники седа углом, стойки на лопатках Развитие гибкости.
28	1	Кувьрки вперёд и назад. Сед углом, стойка на лопатках.			Совершенствование техники выполнения упражнений. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.
29	1	«Мост» с поворотом в упор, кувьрки, стойка на лопатках с переходом в полу шпагат. Длинный кувьрок.			Совершенствование техники выполнения упражнений на матах. Развитие силовых качеств.
30	1	Комбинации из разученных 8-9 элементов. Полу шпагат.			Совершенствование техники выполнения комбинаций из разученных 8-9 элементов. Совершенствование техники выполнения
31	1	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 8-9 элементов			Совершенствование и оценка техники выполнения акробатической комбинации из 8-9 элементов.
32	1	Два переворота в сторону. Стойка на коленях наклон назад.			Совершенствование техники стойки на коленях наклон назад.
33	1	Два переворота в сторону. Стойка на коленях наклон назад.			Совершенствование техники стойки на коленях наклон назад.
34	1	Кувьрок назад в стойку «ноги врозь», кувьрок назад с наклоном, прогнувшись. Длинный кувьрок.			Совершенствование техники кувьрка назад в стойку «ноги врозь», кувьрка назад с наклоном, прогнувшись. Длинный кувьрок.

35	1	Кувырок назад в стойку «ноги врозь», кувырок назад с наклоном, прогнувшись. Длинный кувырок			Совершенствование техники кувырка назад в стойку «ноги врозь», кувырка назад с наклоном, прогнувшись. Длинный кувырок.
<b>Лыжная подготовка (19 часов)</b>					
35	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Развитие общей выносливости. Одновременный 2-х шажный ход.			Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике попеременного 2-шажного хода. Обучение технике перехода с попеременного 2-шажного хода на одновременный одношажный ход
36	1	Переход с одновременных ходов на попеременные.			Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные.
37	1	Лыжная эстафета с этапами 2-3км (классическим стилем).			Совершенствование техники передвижения классическим стилем.
38	1	Оценка техники одновременных лыжных ходов			Совершенствование техники одновременных лыжных ходов
39	1	Оценка техники попеременных лыжных ходов			Совершенствование техники одновременных лыжных ходов
40	1	Оценка техники перехода с одновременных ходов на попеременные			Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные
41	1	Преодоление поворотов, подъемов и спусков на дистанции 5 км(дев), 8 км (юн).			Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъема в гору способом «полу ёлочка».
42	1	Преодоление подъёмов и спусков на дистанции 5 км(дев), 8 км(юн). Виды торможений.			Совершенствование техники подъемов и спусков с горы.
43	1	Оценка техники преодоления подъемов и спусков.			Совершенствование умения преодолевать подъемы и спуски. Прохождение дистанции 5 км по среднепересеченной местности с равномерной скоростью.
44	1	Коньковый ход			Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного 2-шажного хода на коньковый ход
45	1	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5км свободным стилем			Совершенствование техники поворотов. Совершенствование конькового хода.
46	1	Коньковый ход. Лыжная эстафета свободным стилем			Контроль техники конькового хода.

47	1	Оценка техники конькового хода			Контроль техники конькового хода.
48	1	Техника ранее изученных лыжных ходов			Контроль техники ранее изученных лыжных ходов
50	1	Техника ранее изученных лыжных ходов			Контроль техники ранее изученных лыжных ходов
51	1	Основные элементы тактики в лыжных гонках.			Контроль основных элементов тактики в лыжных гонках.
52	1	Прохождение дистанции 3 км на результат			Контроль прохождения дистанции 3 км
	1	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий, подъемов и спусков			Контроль техники лыжных ходов. Горнолыжная эстафета с этапами 3-5 км с преодолением препятствий, подъемов и спусков
53	1	Эстафета коньковым ходом(м), классика (д)			Контроль техники передвижения на лыжах
54	1	Дистанционно. Прохождение дистанции 3км(д) и 5км(м)			Контроль техники передвижения на лыжах
<b>Спортивные игры баскетбол (6 часов) и плавание (4 часа)</b>					
55	1	ТБ на уроках по баскетболу и плаванию.			Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча.
56	1	Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.			Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.
57	1	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.			Совершенствование ведения мяча
58	1	Штрафные броски. Уч. Игра			Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.
59	1	Броски с различных дистанций			Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.
60	1	2 шага бросок после ведения. Учебная игра			Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.
61	1	Биомеханические особенности техники плавания.			Совершенствование биомеханических особенности техники плавания.
62	1	Движение рук и ног при плавании брассом на груди и согласование движений рук с дыханием			Совершенствование техники плавания.
63	1	Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом кроль на груди,			Совершенствование техники плавания.

		басс.			
64	1	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Комплексное плавание изученными способами. Применение спасательных средств.			Совершенствование техники плавания.
<b>Кроссовая подготовка (4ч)</b>					
65	1	ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон.			Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
66	1	Бег 500м			Совершенствование техники бега. Развитие выносливости.
67	1	Бег 1000м			Совершенствование техники бега. Развитие скоростно-силовых качеств.
68	1	Бег 2000м			Совершенствование техники бега. Развитие выносливости.

### 11 класс

№ урока	Количество часов	Тема урока	Дата проведения		Примечание
			по плану	по факту	
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>					
1	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт. Стартовый разгон.			Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие силовых качеств.
2	1	Низкий старт. Финиширование. Бег 30 м. на результат. Эстафетный бег.			Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.
3	1	Низкий старт. Эстафетный бег. Бег 100 метров на результат.			Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.
4	1	Метание гранаты 500 г. Специальные беговые упражнения.			Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.
5	1	Метание гранаты 500 гр. и 700гр			Совершенствование техники метания гранаты

					500 гр и 700 гр.. Развитие силовых качеств.
6	1	Прыжок в длину с места на результат.			Совершенствование техники прыжков в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.
7	1	Низкий старт. Челночный бег 3x10 м. на результат. Броски набивного мяча.			Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
8	1	Челночный бег 5x20 м. на результат. Броски набивного мяча.			Совершенствование техники бега. Развитие скоростно-силовых качеств.
9	1	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Преодоление препятствий.			Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.
10	1	Бег 1000 метров на результат. Круговая эстафета. Бег до 10 мин.			Контроль бега на длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.
11	1	Бег 2000 метров на результат			Совершенствование техники метания мяча.
12	1	Бег 3000 метров без учета времени. Многоскоки			Совершенствование техники бега. Развитие выносливости, силовых качеств.
13	1	Эстафеты с элементами л/атлетики.			Развитие выносливости
14	1	Подвижные игры с элементами л/атл.			Совершенствование техники метания мяча
15	1	Бег 3000м			Контроль техники бега. Развитие скоростно-силовых качеств.
16	1	ТБ на уроках по баскетболу. Нападение против личной защиты. Учебная игра			Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.
17	1	Сочетание приемов передвижения, передач, ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча после ловли мяча			Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов
18	1	Броски двумя руками от головы с места и в прыжке.			Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.
19	1	Бросок в прыжке. Быстрый прорыв. Учебная игра			Совершенствование техники передачи и ловли мяча.

20	1	Игра в парах, тройках. Психологические особенности человека в игре.			Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов
<b>Гимнастика с элементами акробатики (17 часа).</b>					
21	1	ТБ на уроках по гимнастике Выявление уровня гибкости - наклон из положения, сидя.			Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения упражнений на матах.
22	1	Поднимание туловища из положения, лежа.			Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения упражнений на матах.
23	1	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье			Совершенствование техники выполнения Упражнений на скамейке. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств.
24	1	Прыжки через скакалку за 1 мин			Совершенствование техники выполнения упражнений на матах. Развитие скоростно-силовых качеств.
25	1	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, подтягивание на высокой перекладине			Совершенствование техники подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, подтягивание на высокой перекладине Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
26	1	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, четыре.			Совершенствование Перестроений из колонны по одному, в колонну по два, четыре.
27	1	Строевые упражнения. Кувырки вперед. ОРУ с гимнастической палкой.			Совершенствование техники кувырка вперед Совершенствование техники выполнения упражнений на матах. Развитие силовых качеств



28	1	Кувьрки вперёд и назад. Сед углом, стойка на лопатках.			Совершенствование техники выполнения упражнений на матах. Совершенствование техники седа углом, стойки на лопатках Развитие гибкости.
29	1	Кувьрки вперёд и назад. Сед углом, стойка на лопатках.			Совершенствование техники выполнения упражнений. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.
30	1	«Мост» с поворотом в упор, кувьрки, стойка на лопатках с переходом в полу шпагат. Длинный кувьрок.			Совершенствование техники выполнения упражнений на матах. Развитие силовых качеств.
31	1	Комбинации из разученных 8-9 элементов. Полу шпагат.			Совершенствование техники выполнения комбинаций из разученных 8-9 элементов. Совершенствование техники выполнения
32	1	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 8-9 элементов			Совершенствование и оценка техники выполнения акробатической комбинации из 8-9 элементов.
33	1	Два переворота в сторону. Стойка на коленях наклон назад.			Совершенствование техники стойки на коленях наклон назад.
34	1	Два переворота в сторону. Стойка на коленях наклон назад.			Совершенствование техники стойки на коленях наклон назад.
35	1	Кувьрок назад в стойку «ноги врозь», кувьрок назад с наклоном, прогнувшись. Длинный кувьрок.			Совершенствование техники кувьрка назад в стойку «ноги врозь», кувьрка назад с наклоном, прогнувшись. Длинный кувьрок.
36	1	Кувьрок назад в стойку «ноги врозь», кувьрок назад с наклоном, прогнувшись. Длинный кувьрок			Совершенствование техники кувьрка назад в стойку «ноги врозь», кувьрка назад с наклоном, прогнувшись. Длинный кувьрок.
37	1	Составление комбинации из ранее разученных элементов			Контроль техники выполнения элементов. Совершенствование

					техники выполнения Упражнений на матах.
<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>					
38	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Развитие общей выносливости. Одновременный 2-х шажный ход.			Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике попеременного 2-шажного хода. Обучение технике перехода с попеременного 2-шажного хода на одновременный одношажный ход
39	1	Переход с одновременных ходов на попеременные.			Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные.
40	1	Лыжная эстафета с этапами 2-3км (классическим стилем).			Совершенствование техники передвижения классическим стилем.
41	1	Оценка техники одновременных лыжных ходов			Совершенствование техники одновременных лыжных ходов
42	1	Оценка техники попеременных лыжных ходов			Совершенствование техники одновременных лыжных ходов
43	1	Оценка техники перехода с одновременных ходов на попеременные			Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные
44	1	Преодоление поворотов, подъемов и спусков на дистанции 5 км(дев), 8 км (юн).			Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полу ёлочка».
45	1	Преодоление подъёмов и спусков на дистанции 5 км(дев), 8 км(юн). Виды торможений.			Совершенствование техники подъёмов и спусков с горы.
46	1	Оценка техники преодоления подъемов и спусков.			Совершенствование техники умения преодолевать подъемы и спуски. Прохождение дистанции 5 км по среднепересеченной местности с равномерной скоростью.
47	1	Коньковый ход			Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного 2-шажного хода на коньковый ход
48	1	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5км свободным стилем			Совершенствование техники поворотов. Совершенствование конькового хода.
49	1	Коньковый ход. Лыжная эстафета свободным стилем			Контроль техники конькового хода.

50	1	Оценка техники конькового хода			Контроль техники конькового хода.
51	1	Техника ранее изученных лыжных ходов			Контроль техники ранее изученных лыжных ходов
52	1	Техника ранее изученных лыжных ходов			Контроль техники ранее изученных лыжных ходов
53	1	Основные элементы тактики в лыжных гонках.			Контроль основных элементов тактики в лыжных гонках.
54	1	Прохождение дистанции 3 км на результат			Контроль прохождения дистанции 3 км
55	1	Прохождение дистанции 3км(д) и 5км(м)			Контроль техники передвижения на лыжах
<b>Спортивные игры баскетбол (5 часов) и плавание (4 часа)</b>					
56	1	ТБ на уроках по баскетболу и плаванию.			Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча.
57	1	Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.			Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.
58	1	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.			Совершенствование ведения мяча
59	1	Штрафные броски. Уч. Игра			Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.
60	1	Броски с различных дистанций			Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.
61	1	Биомеханические особенности техники плавания.			Совершенствование биомеханических особенности техники плавания.
62	1	Движение рук и ног при плавании брассом на груди и согласование движений рук с дыханием			Совершенствование техники плавания.
63	1	Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом кроль на груди, брасс.			Совершенствование техники плавания.
64	1	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Комплексное плавание изученными способами. Применение спасательных средств.			Совершенствование техники плавания.
<b>Кроссовая подготовка (4 часа).</b>					

65	1	ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон.			Повторить технику безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
66	1	Бег 500м			Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.
67	1	Бег 1000м			Совершенствование технику бега. Развитие скоростно-силовых качеств.
68	1	Бег 2000м			Контроль техники бега. <i>Промежуточная аттестация – годовая отметка</i>

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов, метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 15—25 м; метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 15—20 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из восьми-девяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, кувырок вперед и назад, кувырок назад в стойку ноги врозь, кувырок назад с наклоном вперед прогнувшись, сед углом, стойка на лопатках с помощью и без помощи рук, стойка на лопатках с переходом в полушпагат; стоя на коленях наклон назад, «мост», «мост», с поворотом в упор; переворот боком и другие ранее освоенные элементы; лазать по канату произвольным способом.

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся; выполнять нормативы комплекса ГТО.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях по многоборью ГТО: бег 100 м, прыжок в длину, метание гранаты, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

### **IV. Контрольно-измерительные и дидактические материалы**

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса нужно запланировать контрольные упражнения. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

**Контроль и оценка** на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Норматив	Мальчики	<b>Девочки <u>10 класс. Контрольные нормативы</u></b>	
		Норматив	<b>3</b>
		Бег на 30м (сек)	5,4
		Прыжок в длину с места (см)	180
		Бег на 60м (сек)	9,5
		Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7
		Подтягивание на низкой перекладине (раз)	
		Наклон вперед из положения, сидя (+см)	6
		Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	110
		Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин (раз)	35
		Бег на 1000м (мин, сек)	4.15
		<b>Легкая атлетика</b>	
		Норматив	
		Челночный бег 3х10м (сек)	8,2
		Челночный бег 5х20м (сек)	
		Бег на 3000м (мин, сек)	
		Бег на 2000м (мин, сек)	
		Бег на 800м (мин, сек)	
		Бег на 400м (мин, сек)	
		Бег на 300м (мин, сек)	
		Бег на 100м (сек)	
		Бег на 50м (сек)	
		Прыжок в высоту с разбега (см)	
		Метание гранаты (700г) (м)	
Метание гранаты (500г) (м)			
<b>Гимнастика</b>			
В 10-11 классах юноши должны освоить кувырок прыжком через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках с помощью,			

кувырок назад через стойку на руках с помощью и переворот в сторону. Девушки совершенствуют комбинации из ранее освоенных элементов.

**Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см**

**Техника выполнения.** Кувырок выполняется аналогично кувырке прыжком с трех шагов разбега, но



высота полетной фазы постепенно увеличивается, для чего и увеличивается длина и скорость разбега.

**Типичные ошибки.**

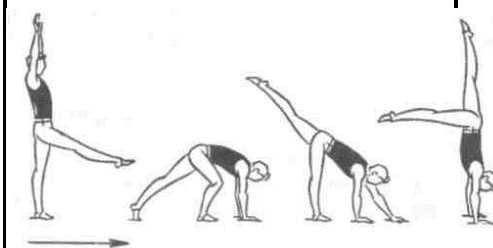
Ошибки такие же, как и при кувырках прыжком без препятствия. В связи с опасностью получения травм учащиеся, не освоившие кувырок прыжком с места, не должны допускаться к выполнению данного упражнения.

**Стойка на руках махом одной и толчком другой**

**Техника выполнения.** Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверх ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

**Типичные ошибки**

1. Неправильное положение головы (не отклоняется назад).
2. Слишком прогнутое тело.

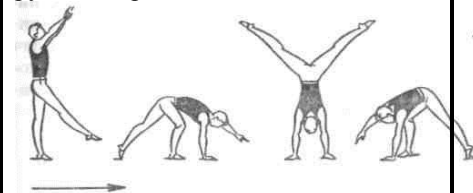


3. Слишком широкая или узкая постановка рук.

4. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.

**Переворот в сторону**

**Техника выполнения.** Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.



**Типичные ошибки**

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
3. Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.
4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.

**Кувырок назад через стойку на руках с помощью**

**Техника выполнения.** Кувырок выполняется из «седа», с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекат назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки, опуская ноги назад, принять упор присев.



**Типичные ошибки**

1. Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах.
2. Запоздалое разгибание в тазобедренных суставах.
3. Неправильная постановка рук.

Норматив

Акробатическая комбинация\*

Опорный прыжок\*\*

**\* Комбинация контрольного урока для мальчиков.**

И.п.-о.с. С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев

Прыжок вверх ноги врозь, кувырок вперед в упор присев

Силой стойка на голове и руках, держать

Упор присев, прыжок вверх с поворотом на 180°

Махом одной ноги и толчком другой переворот в сторону («колесо»), приставляя ногу поворот направо (налево)

Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать

Опуская ноги сед с наклоном вперед, выпрямляясь, кувырок назад в упор присев

Кувырок назад в упор, стоя согнувшись ноги врозь

Выпрямиться, руки вверх, махом одной ноги и толчком другой стойка на руках (обозначить)

Из стойки на руках кувырок вперед в упор присев

«Старт пловца», прыжок вверх с поворотом на 360°

С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев

**Комбинация контрольного урока для девочек.**

И.п.-о.с. Шагом вперед, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать

Выпад одной ногой, руки в стороны

Кувырок вперед толчком одной ноги в сед и наклон вперед

Выпрямиться, сед углом руки в стороны, держать

Лечь на спину, «мост» (держать)

Поворот в упор присев

Кувырок вперед в стойку на лопатках («березка») без помощи рук, держать

Перекат вперед в упор присев, «старт пловца», прыжок вверх с поворотом на 360°.

Два шага разбега - прыжок со сменой ног («ножницы») и о.с.

**Оценивание**

- «5» – упражнение выполнено без ошибок;
- «4» – допущены одна-две ошибки;
- «3» – упражнение выполнено неправильно, допущено более 2



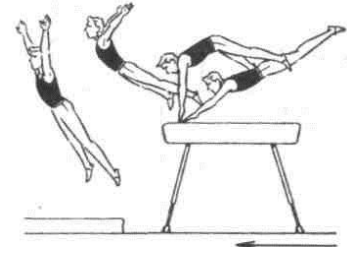
ошибок.

**\*\* Опорный прыжок.**

Юноши старших классов осваивают опорный прыжок ноги врозь через коня в длину на высоте **115-120 см** (X класс) и **120-125 см** (XI класс), а девушки с косого разбега прыжок углом махом одной и толчком другой через коня на высоте **110 см**.

**Прыжок ноги врозь через коня в длину**

**Техника выполнения.** В целом техника выполнения данного прыжка мало отличается от техники выполнения прыжка ноги врозь через козла в ширину (VI класс).



Однако для выполнения прыжка

ноги врозь через коня в длину требуется более энергичный разбег и толчок ногами о мостик и руками о снаряд. При хорошем выполнении стопы ног поднимаются выше уровня плеч.

**Типичные ошибки.**

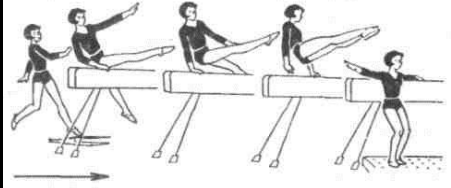
1. Сравнительно низкий замах (после толчка о мостик ноги не поднимаются выше тела коня).
2. Толчок руками под себя (вместо стопорящего толчка руками получается загребающий).
3. Нет разгибания тела в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.
4. Разгибание в тазобедренных суставах осуществляется только за счет поднимания плеч, а ноги продолжают движение вперед, что приводит к заваливанию плеч назад в момент приземления.
5. Близкое приземление (менее чем **1,5 м**).

**С косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня.**

**Техника выполнения.** Для этого прыжка мостик ставится сбоку от коня у ближнего края под небольшим углом (почти параллельно).

При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться правой рукой о тело коня и оттолкнуться левой ногой о мостик. Над снарядом соединить ноги и поставить левую руку рядом с правой. После этого, отпуская правую руку и продолжая

опираться левой, приземлиться левым боком к коню. При выполнении прыжка влево все делать наоборот.



**Типичные ошибки**

1. Ноги над снарядом не соединяются.
2. Слишком низкое положение таза над конем.
3. Руки на опору ставятся непараллельно.

**11 класс. Контрольные нормативы**

Норматив	3
Бег на 30м (сек)	5
Прыжок в длину с места (см)	19
Бег на 60м (сек)	9
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	
Наклон вперед из положения, сидя (+см)	6
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	12
Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин (раз)	4
Бег на 1000м (мин, сек)	4.

**Легкая атлетика**

Норматив	3
Челночный бег 3x10м (сек)	8
Челночный бег 5x20м (сек)	22
Бег на 3000м (мин, сек)	16
Бег на 2000м (мин, сек)	
Бег на 400м (мин, сек)	1.
Бег на 300м (мин, сек)	0.
Бег на 100м (сек)	15
Бег на 50м (сек)	7.
Прыжок в высоту с разбега (см)	12
Метание гранаты (700г) (м)	2
Метание гранаты (500г) (м)	
Прыжок в высоту	12

**Гимнастика**

В 10-11 классах юноши должны освоить кувырок прыжком через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью и переворот в сторону. Девушки совершенствуют комбинации из ранее освоенных элементов.

**Кувырок прыжком через**

**препятствие высотой 90 см**  
**Техника выполнения.** Кувырок выполняется аналогично кувырку прыжком с трех шагов разбега, но высота полетной фазы постепенно увеличивается, для чего и увеличивается длина и скорость разбега.

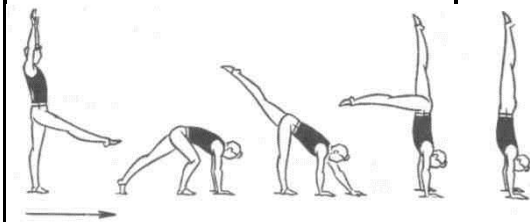


#### **Типичные ошибки**

Ошибки такие же, как и при кувырках прыжком без препятствия. В связи с опасностью получения травм учащиеся, не освоившие кувырок прыжком с места, не должны допускаться к выполнению данного упражнения.

#### **Стойка на руках махом одной и толчком другой**

**Техника выполнения.** Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверх ладонями вперед, шагом сделать выпад,



наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

#### **Типичные ошибки**

Неправильное положение головы (не отклоняется назад).

Слишком прогнутое тело.

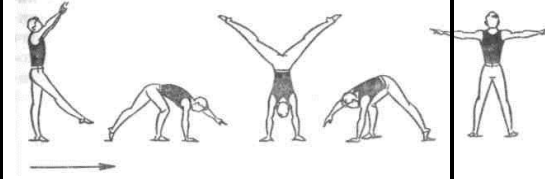
Слишком широкая или узкая постановка рук.

Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.

#### **Переворот в сторону**

**Техника выполнения.** Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на

расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.



**Типичные ошибки**

Руки и ноги не ставятся на одной линии.

Переворот выполняется не через стойку на руках.

Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.

Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.

**Кувырок назад через стойку на руках с помощью**

**Техника выполнения.** Кувырок выполняется из «седа», с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекат назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки, опуская ноги назад, принять упор присев.



**Типичные ошибки**

Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах.

Запоздалое разгибание в тазобедренных суставах.

Неправильная постановка

	3	4	5	3	4	5
Акробатическая комбинация*	По технике исполнения			По технике исполнения		
Опорный прыжок**	По технике исполнения			По технике исполнения		

**\* Комбинация контрольного урока для мальчиков.**

1. И.п.-о.с. С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев
2. Прыжок вверх ноги врозь, кувырок вперед в упор присев
3. Силой стойка на голове и руках, держать
4. Упор присев, прыжок вверх с поворотом на 180°

5. Махом одной ноги и толчком другой переворот в сторону («колесо»), приставляя ногу поворот направо (налево)
6. Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать
7. Опуская ноги сед с наклоном вперед, выпрямляясь, кувырок назад в упор присев
8. Кувырок назад в упор, стоя согнувшись ноги врозь
9. Выпрямиться, руки вверх, махом одной ноги и толчком другой стойка на руках (обозначить)
10. Из стойки на руках кувырок вперед в упор присев
11. «Старт пловца», прыжок вверх с поворотом на 360°
12. С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев

### Комбинация контрольного урока для девочек.

1. И.п.-о.с. Шагом вперед, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать
2. Выпад одной ногой, руки в стороны
3. Кувырок вперед толчком одной ноги в сед и наклон вперед
4. Выпрямиться, сед углом руки в стороны, держать
5. Лечь на спину, «мост» (держать)
6. Поворот в упор присев
7. Кувырок вперед в стойку на лопатках («березка») без помощи рук, держать
8. Перекат вперед в упор присев, «старт пловца», прыжок вверх с поворотом на 360°.
9. Два шага разбега - прыжок со сменой ног («ножницы») и о.с.

### Оценивание.

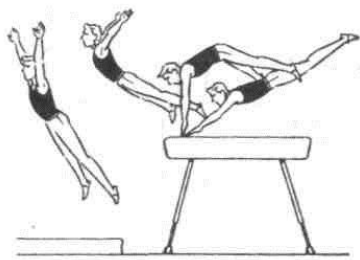
- «5» – упражнение выполнено без ошибок;
- «4» – допущены одна-две ошибки;
- «3» – упражнение выполнено неправильно, допущено более 2 ошибок.

### \*\* Опорный прыжок.

Юноши старших классов осваивают опорный прыжок ноги врозь через коня в длину на высоте **115-120 см** (X класс) и **120-125 см** (XI класс), а девушки с косого разбега прыжок углом махом одной и толчком другой через коня на высоте **110 см**.

### Прыжок ноги врозь через коня в длину

**Техника выполнения.** В целом техника выполнения данного прыжка мало отличается от техники выполнения прыжка ноги врозь через козла в ширину (VI класс). Однако для выполнения прыжка ноги врозь через коня в длину требуется более энергичный разбег и толчок ногами о мостик и руками о снаряд. При хорошем выполнении стопы ног поднимаются выше уровня плеч.



### Типичные ошибки.

Сравнительно низкий замах (после толчка о мостик ноги не поднимаются выше тела коня).

1. Толчок руками под себя (вместо стопорящего толчка руками получается загребающий).

Нет разгибания тела в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.

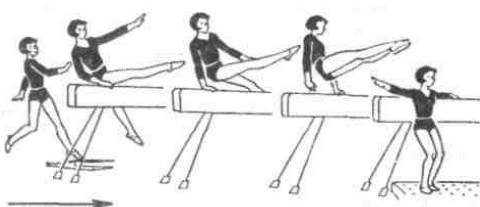
Разгибание в тазобедренных суставах осуществляется только за счет поднимания плеч, а ноги продолжают движение вперед, что приводит к заваливанию плеч назад в момент приземления.

Близкое приземление (менее чем 1,5 м).

### С косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня.

**Техника выполнения.** Для этого прыжка мостик ставится сбоку от коня у ближнего края под небольшим углом (почти параллельно).

При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться правой рукой о тело коня и оттолкнуться левой ногой о мостик. Над снарядом соединить ноги и поставить левую руку рядом с правой. После этого, отпуская правую руку и продолжая опираться левой, приземлиться левым боком к коню. При выполнении прыжка влево все делать наоборот.



### Типичные ошибки.

Ноги над снарядом не соединяются.

2. Слишком низкое положение таза над конем.
3. Руки на опору ставятся непараллельно.

### **Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

В соответствии с Постановлением Правительства РФ к выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

Данная программа предусматривает выполнение тестов Комплекса в рамках урочной деятельности.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### **V. Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре**

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

оценивать итоги.	деятельности и оценивает итоги.		
------------------	---------------------------------	--	--

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год. Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

- Знания
- Двигательные умения и навыки
- Сдвиги в развитии физических способностей
- Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

***Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:***

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

***Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:***

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

#### 5. Требования к реферату по физической культуре

Рефераты по физической культуре пишут обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе и освобожденные от занятий по физической культуре по болезни или после неё. Реферат является самостоятельной работой ученика, выполняется в течение четверти.

Цель реферата: провести углублённое изучение проблемы, гипотезы, или выбранного вида спорта.

- 1) Правильно сформулировать тему реферата (согласно с учителем)
- 2) Составить план реферата, который должен как можно полнее раскрыть тему теоретической или исследовательской работы



Примерный план.

- 1) в вводной части – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и тебя лично
  - 2) Краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила
  - 3) История развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, Россия, мир + выбор, олимпийские достижения – обязательно!)
  - 4) Значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:
    - а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.).
    - б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.
    - в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств.
    - г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.
    - д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.
  - 5) Заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития. Достижения школы (команды, личностные достижения, планы на будущее).
    - б) Исследование через анкету: насколько популярен данный вид спорта (система упражнений) среди учеников вашего класса (параллели) и выясните причины высокой/низкой популярности данного вида спорта (системы упражнений).
- Выполнение реферата на оценку 5 предполагает обязательное выполнение 6-ого пункта.

### 5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

■ - бронзовый значок   ■ - серебряный значок   ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-

9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 504707717602515670935380417862998762092077159080

Владелец Тарасова Тамара Георгиевна

Действителен с 07.03.2023 по 06.03.2024