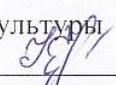





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Кургана  
«Гимназия №19»

<p>«Согласовано» Руководитель МО Учителей физической культуры  Кузнецова И.Н.  Протокол № от « 30 » 08 2021г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «Гимназия № 19»  / Бакаева М.В. « 30 » 08 2021</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ Гимназия № 19»  Смирнова Е.И. « 30 » 08 2021</p> 
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
10-11 классы**

Составители: учителя  
физической культуры:  
Владимиров В.А.  
Ефимова Е.Н.  
Хиценко Т.В.

Курган 2021 год

## Среднее (полное) общее образование.

*Среднее (полное) общее образование* – третья, завершающая ступень общего образования.

Старшая ступень общеобразовательной школы в процессе модернизации образования подвергается самым существенным структурным, организационным и содержательным изменениям. Социально-педагогическая суть этих изменений – обеспечение наибольшей личностной направленности и вариативности образования, его дифференциации и индивидуализации. Эти изменения являются ответом на требования современного общества максимально раскрыть индивидуальные способности, дарования человека и сформировать на этой основе профессионально и социально компетентную, мобильную личность, умеющую делать профессиональный и социальный выбор и нести за него ответственность, сознающую и способную отстаивать свою гражданскую позицию, гражданские права.

**Предметом образования в области физической культуры** является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Общей целью образования в области физической культуры** является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих **основных задач**:

- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- **овладение** навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа составлена на основе:

- Закона РФ «Об образовании» (ст.7,ст.9 п. 6,ст.14 п.5,ст.28 п.19,ст.32 п.2,7);
- Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»

- Приказа Минобрнауки от 30августа 2010г. № 889 «О внесении изменений в Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующие программы общего образования»;
- СанПиНов 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования по предмету «Физическая культура» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)
- Комплексной программы физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А.Зданевич.
- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ г. Кургана «Гимназия» № 19.
- Учебного плана МБОУ г. Кургана «Гимназия №19»

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Методологической основой ФГОС является системно-деятельностный подход, который предполагает:

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию;
- проектирование и конструирование развивающей образовательной среды организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательной деятельности с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся

### **Учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам:**

**«Физическая культура и здоровый образ жизни»** рассматривает современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции

**«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** предлагаются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Даются индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**«Физическое совершенствование»** предполагает совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание*.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно учебному плану рабочая программа рассчитана на два года обучения. В 10 классе по 3 часа в неделю, 35 учебных недель, 105 часов. В 11 классе по 3 часа в неделю, 34 учебных недель, 102 часа.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым обучающимся. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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

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

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

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

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры:***

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

**Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры:***

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

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

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

Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

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

- знания о физической культуре личности, о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа
- знания об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о правилах поведения, техники безопасности и предупреждения травматизма;

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

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Планируемые результаты освоения учебного курса.**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования **выпускник на базовом уровне научится:**

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



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

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Учебно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема, раздел	Количество часов	
		10 кл.	11 кл.
<b>I. Физическая культура и здоровый образ жизни</b>			
1.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	В процессе уроков	
2.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	В процессе уроков	
3.	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Формы организации занятий физической культурой.	В процессе уроков	

4.	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	В процессе уроков	
<b>II. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	В процессе уроков	
2.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	В процессе уроков	
<b>III. Физическое совершенствование</b>			
2.1.	Гимнастика с элементами акробатики: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.	20	20
2.2.	Лёгкая атлетика: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты	24	24
2.3.	Баскетбол: технические приемы и командно-тактические действия. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i>	21	20

2.4.	Волейбол: технические приемы и командно-тактические действия. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i>	22	20
2.5.	Лыжная подготовка: передвижение на лыжах	18	18
2.6.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.	В процессе уроков.	
2.7	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	В процессе уроков.	
3.	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков.	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	105	102

## I. Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

## II. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

## III. Физическое совершенствование

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

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10класс (20 час.)	11 класс (20 час.)
	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), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

<p><b>На освоение и совершенствование висов и упоров</b></p>	<p>Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.</p>	<p>Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.</p> <p>Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок</p>
<p><b>На освоение и совершенствование опорных прыжков</b></p>	<p>Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл) и 120-125 см (11 кл)</p>	<p>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см)</p>
<p><b>На освоение и совершенствование акробатических упражнений</b></p>	<p>Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см.</p> <p>Комбинация из ранее освоенных элементов.</p>	<p>Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов.</p>

<p><b>Основная направленность</b></p>	<p><b>10-11 классы</b></p>	
	<p><b>Юноши</b></p>	<p><b>Девушки</b></p>
<p><b>На развитие скоростно-силовых способностей</b></p>	<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча</p>	
<p><b>На развитие гибкости</b></p>	<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке с предметами.</p>	
<p><b>На развитие координационных способностей</b></p>	<p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжком, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.</p> <p>Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры,</p>	

	полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.
<b>На развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. (юноши).  Упражнения в висах и упорах, Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах(девушки)
<b>На знания о физической культуре</b>	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.
<b>На овладение организаторскими умениями</b>	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.
<b>Самостоятельные занятия</b>	программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.
<b>Элементы единоборств</b>	
<b>На освоение техники владения приемами</b>	Стойки, захваты. Приемы самостраховки. Приемы борьбы. Учебные схватки.
<b>На развитие координационных способностей</b>	Приемы единоборств. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах» «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.
<b>На развитие силовых способностей</b>	Силовые упражнения и единоборства в парах.
<b>На знания о физической культуре и на овладение организаторскими умениями</b>	Виды единоборств. Гигиена борца. Подготовка мест занятий.

### Программный материал по лёгкой атлетике

<b>Основная направленность</b>	<b>10класс (24 час.)</b>	<b>11 класс (24 час.)</b>
--------------------------------	--------------------------	---------------------------

	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>На совершенствование техники спринтерского бега</b>	<p>Высокий и низкий старт до 40 м.</p> <p>Стартовый разгон.</p> <p>Бег на результат на 100 м.</p> <p>Эстафетный бег.</p>	
<b>На совершенствование техники длительного бега</b>	<p>Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.</p> <p>Бег на 3000 м.</p>	<p>Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин</p> <p>Бег на 2000 м.</p>
<b>На совершенствование техники прыжка в длину с разбега</b>	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	
<b>На совершенствование техники метания в цель и на дальность</b>	<p>Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м. и заданное расстояние;</p> <p>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, лёжа; 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-четырёх шагов</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча 150г 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</p>

	вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.	одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.
<b>На развитие выносливости</b>	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин.
<b>На развитие скоростно-силовых способностей</b>	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	
<b>На развитие скоростных способностей</b>	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	
<b>На развитие координационных способностей</b>	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий 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.	
<b>На знания о физической культуре</b>	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	
<b>На совершенствование организаторских умений</b>	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.	
<b>Самостоятельные</b>	Тренировка в оздоровительном беге для развития и	



<b>занятия</b>	совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Программный материал по спортивным играм.**

<b>Основная направленность</b>	<b>10-11 классы</b>
<b><u>Баскетбол</u></b>	<b>10 класс (21), 11 класс (20 час.)</b>
<b>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
<b>На совершенствование ловли и передач мяча</b>	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
<b>На совершенствование техники ведения мяча</b>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
<b>На совершенствование техники бросков мяча</b>	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
<b>На совершенствование техники защитных действий</b>	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
<b>На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b>	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
<b>На совершенствование</b>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

<b>тактики игры</b>	
<b>на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
<b><u>Волейбол</u></b>	<b>10 класс (22 час.)</b> <b>11 класс (20 час.)</b>
<b>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений
<b>На совершенствование техники приёма и передач мяча</b>	Варианты техники приёма и передач мяча
<b>На совершенствование техники подачи мяча</b>	Варианты подачи мяча
<b>На совершенствование техники нападающего удара</b>	Варианты нападающего удара через сетку
<b>На совершенствование техники защитных действий</b>	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка
<b>На совершенствование тактики игры</b>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
<b>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Игра по упрощённым правилам волейбола Игра по правилам.
<b>Футбол</b>	На усмотрение учителя
<b>На</b>	

<b>совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	
	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений
<b>На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча мяча</b>	Варианты ударов по мячу без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча.
<b>На совершенствование техники ведения мяча</b>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
<b>На совершенствование техники защитных действий</b>	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор. перехват)
<b>На совершенствование тактики игры</b>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
<b>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Игра по упрощённым правилам волейбола Игра по правилам.

Основная направленность	10-11 класс
<b>На совершенствование координационных способностей ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых,</b>	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. Лапта, как русская народная игра. Футбол.

<b>пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)</b>	
<b>На развитие выносливости</b>	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
<b>На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b>	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.
<b>На знания о физической культуре</b>	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.
<b>На овладение организаторскими умениями</b>	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.
<b>Самостоятельные занятия.</b>	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузка при занятиях спортивными играми.

*\* Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. Координационная сложность упражнений, объём и интенсивность, условия их выполнения определяются учителем в соответствии с методическими требованиями и индивидуальными различиями юношей и девушек.*

#### **Программный материал по лыжной подготовке.**

<b>Основная направленность</b>	<b>КЛАССЫ</b>
--------------------------------	---------------

	<b>10 (18 часов)</b>	<b>11 (18 часов)</b>
<b>На освоение техники лыжных ходов</b>	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушка) и до 6 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Элементы техники лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
<b>На знания о физической культуре</b>	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.	

### **КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ**

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

### **ОЦЕНКА ЗНАНИЙ**

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

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценку «2» - ставится за непонимание и не знание материала программы.

### **ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» — за выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или грубых ошибок.

## ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка «2» — учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов физкультурно-оздоровительной деятельности.

### Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы
1.2	Примерные программы основного общего образования. Физическая культура		
1.3	Физическая культура. Рабочие программы	Д	

	Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы		
1.4	Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методическое пособие и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, а также магнитных записей
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
Гимнастика			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козёл гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая маленькая	Г	

5.6.	Перекладина гимнастическая большая	Г	
5.7	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.8	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.9	Канат для лазанья	Г	
5.10	Шест для лазанья	Г	
5.11	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.12	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.13	Маты гимнастические	Г	
5.14	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Палка гимнастическая	К	
5.17	Обруч гимнастический	К	
Лёгкая атлетика			
5.18	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.19	Рулетка измерительная (15 м)		
Спортивные игры			
5.20	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.21	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	К	
5.22	Мячи баскетбольные	Г	
5.23	Сетка волейбольная	Д	
5.24	Мячи волейбольные	Г	
5.25	Табло перекидное	Д	
5.26	Мячи футбольные	Г	
Средства доврачебной помощи			
5.27	Аптечка медицинская	Д	



6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы, шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи

*Примечание.* Количество оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экз., кроме специально оговорённых случаев);

**К** – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

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

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Теоретические сведения (знания)

#### «Физическая культура и здоровый образ жизни»

Уметь отвечать на предлагаемые вопросы:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
- оздоровительные мероприятия по оздоровлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;
- сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
- особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта: индивидуальная подготовка и требования безопасности.

*Пример контрольно-измерительных материалов (теория)*

При выполнении заданий этой части в бланке ответов под номером выполняемого Вами задания (А1 – А10) поставьте знак «Х» номер которой соответствует номеру выбранного вами ответа.

А1 Техникой физических упражнений принято называть

- 1) рациональную организацию двигательных действий
- 2) состав и последовательность движений при выполнении упражнений
- 3) способ целесообразного решения двигательной задачи
- 4) систему движений, формирующих двигательный навык

А2 Физическая культура ориентирована на совершенствование

- 1) физических и психических качеств людей
- 2) техники двигательных функций
- 3) работоспособности человека
- 4) природных и физических свойств человека

А3 Под термином *выносливость* как физическое качество понимается

- 1) способность сохранять заданные параметры работы

- 2) способность длительно выполнять физическую работу, практически не утомляясь
- 3) комплекс психофизических свойств человека, определяющих его способность противостоять утомлению

A4 Как дозируются упражнения «на гибкость», т. е. сколько движений следует делать в одной серии?

- 1) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений
- 2) выполняется 12 – 16 циклов движений
- 3) упражнения выполняются до появления пота
- 4) упражнения выполняются до появления болевых ощущений

A5 В процессе обучения двигательным действиям используется метод целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит

- 1) от возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы
- 2) от сложности основы техники
- 3) от количества элементов, составляющих двигательное действие
- 4) от предпочтения преподавателя

A6 Отличительным признаком физической культуры является

- 1) воспитание физических качеств и обучение человека физическим действиям
- 2) физическое совершенство
- 3) выполнение физических упражнений
- 4) занятие в форме уроков

A7 Какие упражнения наименее эффективны при формировании телосложения человека?

- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- 2) упражнения, способствующие снижению веса тела
- 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки
- 4) упражнения, способствующие увеличению быстроты движений

A8 Нагрузка при физических упражнениях характеризуется

- 1) напряжением определенных мышечных групп
- 2) временем и количеством повторений двигательных действий
- 3) величиной их воздействия на организм
- 4) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья и самочувствием во время занятий

A9 Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе

- 1) обеспечения полноценного физического развития
- 2) совершенствования телосложения
- 3) закаливания и физиотерапевтического процесса
- 4) формирования двигательных умений и навыков

A10 Величина нагрузки физических упражнений обусловлена

- 1) утомлением, возникающим в результате их выполнения
- 2) продолжительностью выполнения двигательных действий
- 3) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- 4) достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений

A10 Величина нагрузки физических упражнений обусловлена

- 1) утомлением, возникающим в результате их выполнения
- 2) продолжительностью выполнения двигательных действий
- 3) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- 4) достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений

**Ответом на задания В1 – В3, В5 – В12 должен быть ответ в именительном падеже.**

**В ответе на задание В4 определите правильное соотношение букв и цифр.**

**Ответ запишите в виде последовательности цифр, соответствующих данной букве, каждая цифра в отдельной клеточке без запятой.**

**В1** На какой дистанции состязались в беге атлеты на Олимпийских играх 776 г. до нашей эры?

**В2** В каком году спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх?

**В3** Сколько видов спорта было в программе игр Олимпиады 1896 года в Афинах?

**В4** Установите правильное соответствие:

А) Париж 1) 1908 г.

В) Лондон 2) 1912 г.

С) Стокгольм 3) 1900 г.

Д) Афины 4) 1896 г.

**В5** Где зажигают эстафетный факел Олимпийского огня современных Олимпийских игр?

**В6** Где и когда проводились Первые Зимние Олимпийские игры?

**В7** Кто из олимпийцев первым принес олимпийское золото в Сочи?

**В8** Александр Попов – чемпион Олимпийских игр, в каком виде спорта?

**В9** Развитие какого физического качества лимитируется уровнем максимального потребления кислорода (МПК)?

**В10** Какой показатель деятельности сердечно – сосудистой системы закономерно снижается при регулярных занятиях физическими упражнениями?

**В11** Укажите сенситивный период, располагающий, согласно современным данным спортивной генетики, к наибольшему развитию

становой силы у детей?

**В12** С освоения чего рекомендуется начинать процесс обучения двигательному действию?

При использовании заданий с выбором ответа или кратким ответом чаще всего критерием достижения является только правильный ответ (например, выбор или самостоятельная запись ответа). Планируемый результат считается достигнутым, если положительные ответы представлены в 65% случаев.

**«Физкультурно-оздоровительная деятельность»**

- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации.
- уметь организовать и провести индивидуальный, коллективный и семейный отдых.
- выполнить индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.

**Гимнастика с элементами акробатики**

10 класс	11 класс
Подтягивание на перекладине: Ю: 8-9-11 Д: 13-18-21	Подтягивание на перекладине: Ю: 8-10-12 Д:13-18-21
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек Ю: 35-45-50 Д: 20-25-35	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек Ю: 40-48-55 Д: 20-25-35
Прыжки со скакалкой за 1 мин: Ю: 120-125-130 Д: 70-110-135	Прыжки со скакалкой за 1 мин: Ю: 130-135-140 Д: 80-110-140
Подъём в упор переворотом: 1-2-3(м)	Подъём в упор переворотом: 2-3-4(М)
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(М): 4-7-10	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(М): 7-10-12
Акробатическая комбинация из изученных элементов.	Акробатическая комбинация из изученных элементов.

**Лёгкая атлетика**

Виды упражнений	10 класс девушки			10 класс юноши			11 класс девушки			11 класс юноши		
	оценки											
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м (сек.)	17.9	17.0	16.5	17.0	16.0	15.0	17.0	16.5	16.0	15.9	14.5	14.2
2000 м. (м.сек.)	12.40	11.40	10.10				12.20	11.30	10.00			

<b>3000 м. (м.сек.)</b>				17.00	16.00	15.00				16.50	15.00	13.00
<b>Прыжки в длину с разбега (м.см.)</b>	3.00	3.40	3.75	3.40	4.00	4.40	3.10	3.40	3.80	3.70	4.20	4.60
<b>Или в высоту</b>	1.05	1.15	1.20	1.15	1.30	1.35	1.05	1.15	1.20	1.20	1.35	1.40
<b>Метание гранаты 500 г.(м.)</b>	11.0	13.0	18.0				12.0	18.0	23.0			
<b>700 г.(м.)</b>				22.0	26.0	32.0				26.0	32.0	38.0

**«Баскетбол»**

<b>10 КЛАСС</b>	<b>11 КЛАСС</b>
<b>Челночное ведение (на технику исполнения)</b>	<b>Челночное ведение (на технику исполнения)</b>
<b>Штрафные броски (5 бросков): Ю: 1-2-3 Д: 0 (правильная техника броска) 1-2</b>	<b>Штрафные броски (5 бросков) Ю: 2-3-4 Д: 0-1-2</b>
Для юношей бросок по кольцу без ведения в 2 шага после получения передачи от партнёра (3попытки): 0 (правильная техника) 2-3 Для девушек бросок по кольцу в движении в 2 шага (5 бросков): 2-3-4	Для юношей бросок по кольцу без ведения в 2 шага после получения передачи от партнёра (3попытки): 1-2-3 Для девушек бросок по кольцу в движении в 2 шага (5 бросков): 2-3-4
<b>Передачи в стену двумя от груди за 30 сек: Ю: 21-24-27 Д: 15-18-21</b>	<b>Передачи в стену двумя от груди за 30 сек: Ю: 24-27-30 Д: 18-21-24</b>

**ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ НА УРОКАХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

<b>Технические действия</b>	<b>Оценки</b>	<b>Юноши</b>			<b>Девушки</b>		
		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз)</b>	<b>10 класс</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>
	<b>11 класс</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>
<b>Приём мяча двумя руками снизу над собой (кол-во раз)</b>	<b>10 класс</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>9</b>
	<b>11 класс</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>

<b>Прямая подача, верхняя и нижняя (кол-во раз)</b>	<b>10 класс---</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>11 класс</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Передача мяча в парах</b>	<b>10 класс</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
	<b>11 класс</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>

### ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

<b>Раздел программы</b>	<b>10 класс</b>	<b>11 класс</b>
<b>Лыжная подготовка</b>	Дистанция 2 км. или 3,5 км. без учёта времени Девушки «5» «4» «3» 13.00 13.30 14.00 Юноши 3 км. 15.00 16.00 17.00 или 4 км. Без учёта времени	Дистанция 2 км. или 3,5 км. без учёта времени Девушки «5» «4» «3» 13.00 13.30 14.00 Юноши 3 км. 14.00 15.00 16.00 или 4,5 км. без учёта времени