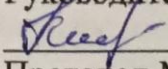
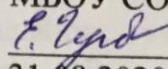


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №46» г. Белгорода


«Рассмотрено»

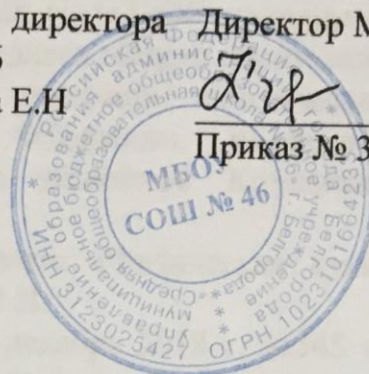
Руководитель МО  
 Кислова Е.Н.  
Протокол № 1  
от 31.08.2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора  
МБОУ СОШ № 46  
 Гурова Е.Н.  
31.08.2020 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ № 46  
 Критченко О. Ф.  
Приказ № 391 от 31.08.2020 г.



**Рабочая программа  
по учебному курсу  
«Физическая культура»  
среднее общее образование  
(ФГОС СОО)  
Базовый уровень**

Составитель: Кислова Елена Николаевна

2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 10-11 классов разработана в соответствии с:

- приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

- концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 г.).

- примерной программы учебного предмета «Физическая культура» среднего общего образования.- Авторская программа Лях В.И.

- приказа Минпросвещения России от 28 декабря 2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Для реализации данной программы (курса) используется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях: «Физическая культура 10-11 классы», издательство «Просвещение».

Срок реализации программы – 2 года.

### **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №46 (34 учебных недели), на изучение курса «Физическая культура» в 10-11 классах отведено 102 часа в год, (3 часа в неделю), всего 204 часа на 2 года обучения. Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть области «Физическая культура и ОБЖ».

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

В случае перехода на дистанционное обучение и в связи с календарно-учебным графиком в 2020-2021 учебном году производится дополнительные изменения и уплотнение учебного материала. Вносятся корректировки. Временно освобожденные обучающиеся и освобожденные обучающиеся от практической части предмета «Физическая культура» по медицинским показаниям, изучают предмет и оцениваются по теоретической части урока.

Знания о физической культуре обучающиеся изучают пропорционально в процессе урока.

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа (курс) для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на

протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### **Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в

подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять**:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 — 215	— 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13.50 —	— 10.00

**Выпускник научится:**

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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 (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- 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.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Знания о физической культуре

**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 (на примере движения «Спорт для всех»), 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.

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

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними 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 по современным системам физического воспитания. Способы



регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы 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, плавание, лёгкая 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, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**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 (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных 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, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

### **Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

### **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Лыжная подготовка (юноши):** преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

**Плавание:** совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине). Плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

**Единоборства (юноши):** приёмы самообороны; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

**Ритмическая гимнастика (девушки).** История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Очередность выполнения упражнений

### **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**Плавание** : совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

**Элементы единоборств:** совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

*Ритмическая гимнастика (девушки).* Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Очередность выполнения упражнений

**Содержание учебного предмета  
По спортивным играм:**

<b>Основная направленность</b>	<b>10 класс</b>
<b>Баскетбол.</b> 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 и выбивание, перехват,
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных способностей	Комбинация 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.

<b>Основная направленность</b>	<b>10 класс юноши</b>
Футбол. На совершенствование техники и 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	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

координационных и кондиционных способностей	
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	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18мин.
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25м, ведение мяча в разных стойках 10-13с подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мяча 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, волевых качеств, Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведения спортивной с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения на совершенствование координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры, Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

### **Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

<b>Основная направленность</b>	<b>10 класс</b>
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(ю). Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.
На освоение и совершенствование висов и упоров	Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (ю). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (д).
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Юноши. 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. Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. 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 батуте, 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	Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
На знание 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 младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

### Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 класс
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	Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега
На совершенствование техники прыжка высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Юноши. Метание гранаты 700 г с места на дальность; с колена; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега коридор шириной 10м; Метание мяча в горизонтальную цель (1х1м); с расстояния до 20м Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками их различных положений с одного-двух шагов вперед на дальность. Девушки. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с колена; с 4-5 бросковых шагов с
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин; кросс, гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., 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 организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических 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

#### **Программный материал по кроссовой подготовке**

<b>Основная направленность</b>	<b>10 класс</b>
На освоение техники бега в зимних условиях	Правильная постановка стопы в зимних условиях
На освоение выносливости	Прохождение дистанции до 5 км (юноши). До 3 км
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки легкоатлета. Правила соревнований. Техника безопасности при

#### **Программный материал по элементам единоборств**

<b>Основная направленность</b>	<b>10 класс Юноши</b>
На освоение техники владения приемами	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца

На освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами

### Программный материал по плаванию

Основная направленность	10 класс
<b>Освоение плавания прикладными способами</b>	Плавание изученными спортивными способами Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брассом. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде
<b>Развитие выносливости</b>	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 500 м. Повторное проплавание отрезков 25—100 м по 2—4 раз
<b>Развитие координационных способностей</b>	Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. Элементы водного поло и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки)
<b>Знания</b>	Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне
<b>Самостоятельные занятия</b>	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием
<b>Овладение организаторскими способностями</b>	Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками

### Программный материал по «лапте» (русская)

Основная направленность	10 класс
На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов.	Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)
На совершенствование ловли и передачи мяча	Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.
На совершенствование техникой ударов по мячу	Обучение ударам битой по мячу способом сбоку.
На совершенствование индивидуальной техники защиты	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите



На совершенствование игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам лапты
На знания о физической культуре	Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях лаптой
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, удары, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой народной игры. Правила самоконтроля.

### Программный материал 11 класс

#### По спортивным играм:

Основная направленность	11 класс
<b>Баскетбол.</b> 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 и выбивание, перехват,
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных способностей	Комбинация 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.

Основная направленность	11 класс Юноши
Футбол. На совершенствование техники и передвижений, остановок,	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

поворотов и стоек	
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 координационных и кондиционных 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	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18мин.
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25м, ведение мяча в разных стойках 10-13с подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мяча 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, волевых качеств, Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведения спортивной с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения на совершенствование координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию

	технических приемов; подвижные игры, игровые задания, игровые задания, приближенные к содержанию изучаемых спортивных игр; спортивные игры, Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.
--	--

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	11 класс
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(ю). Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.
На освоение и совершенствование висов и упоров	Подъем 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. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (ю). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (д).
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Юноши. 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. Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. 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 батуте, 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	Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.

	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
На знание 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 младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

### Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	11 класс
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	Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега
На совершенствование техники прыжка высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Юноши. Метание гранаты 700 г с места на дальность; с колена; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега коридор шириной 10м; Метание мяча в горизонтальную цель (1x1м); с расстояния до 20м Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками их различных положений с одного-двух шагов вперед на дальность. Девушки. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с колена; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега коридор шириной 10м; в горизонтальную цель (1x1м) с расстояния 12-15 м
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин; кросс, гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка

На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., 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 организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических 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

#### **Программный материал по кроссовой подготовке**

<b>Основная направленность</b>	<b>11 класс</b>
На освоение техники бега в зимних условиях	Правильная постановка стопы в зимних условиях
На освоение выносливости	Прохождение дистанции до 5 км (юноши). До 3 км
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки легкоатлета. Правила соревнований. Техника безопасности при

#### **Программный материал по элементам единоборств**

<b>Основная направленность</b>	<b>11 класс Юноши</b>
На освоение техники владения приемами	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах

На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца
На освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами

### Программный материал по плаванию

Основная направленность	11 класс
<b>Освоение плавания прикладными способами</b>	Плавание изученными спортивными способами Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде
<b>Развитие выносливости</b>	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Повторное проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз
<b>Развитие координационных способностей</b>	Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. Элементы водного поло и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки)
<b>Знания</b>	Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне
<b>Самостоятельные занятия</b>	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием
<b>Овладение организаторскими способностями</b>	Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками

### Программный материал по «лапте» (русская)

Основная направленность	11 класс
На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов.	Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)
На совершенствование ловли и передачи мяча	Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.
На совершенствование техникой ударов по мячу	Обучение ударам битой по мячу способом сбоку.
На совершенствование индивидуальной техники защиты	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите

На совершенствование игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам лапты
На знания о физической культуре	Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях лаптой
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, удары, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой народной игры. Правила самоконтроля.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**  
**(Юноши)**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во	10 класс	11 класс
1.	Базовая часть	174	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	8	4	4
1.2	Спортивные игры: Баскетбол	38	19	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	32	16	16
1.4	Элементы единоборств	12	6	6
1.5	Легкая атлетика	44	22	22
1.6	Лыжная подготовка (лыжные гонки), в случае отсутствия снежного покрова «кроссовая подготовка»	24	12	12
1.7	Плавание	16	8	8
2.	Вариативная часть	30	15	15
2.1	Спортивные игры: Волейбол	24	12	12
2.2	Лапта	6	3	3
	Всего часов:	204	102	102



**Распределение учебного времени на различные виды программного материала  
(Девушки)**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во	10 класс	11 класс
1.	Базовая часть	180	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	8	4	4
1.2	Спортивные игры: Баскетбол	38	19	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	36	22	22
1.4	Легкая атлетика	44	22	22
1.5	Лыжная подготовка (лыжные гонки), в случае отсутствия снежного покрова «кроссовая подготовка»	24	12	12
1.6	Плавание	16	8	8
2.	Вариативная часть	30	<b>15</b>	<b>15</b>
2.1	Спортивные игры: Волейбол	24	12	12
2.3	Лапта	6	3	3
	Всего часов:	210	105	105

**ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ**

г. Белгород находится в снежном районе страны, но возможны изменения (бесснежно) и отсутствуют должные условия, замена темы «Лыжные гонки» на освоение содержания других тем, таких, как «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка». Запланированы часы, также на освоение материала (по выбору учащихся, учителя), учитывающего национальную и региональную специфику (тематический раздел «Лапта»).

**Спортивные игры.** В 10—11 классах продолжается углублённое изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещения, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, способы передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. 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 приёмов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом

для сопряжённого воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приёмов и способов взаимодействия в 10—11 классах продолжается освоение более сложных приёмов техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

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

В старшем школьном возрасте увеличивается роль 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 приемами группового взаимодействия в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить необходимое тактическое упражнение или закрепить неправильные координации.

Осваивать программный материал можно последовательно в течение всего времени, отведённого на спортивные игры, или в два этапа.

**Гимнастика с элементами акробатики.** В старших классах продолжается более углублённое 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.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажёрах; 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 происходит благодаря соединению различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединёнными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включённые 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, поскольку готовят 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 благополучного материнства в будущем.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большую роль гимнастических упражнений не только в развитии физических способностей, но и в воспитании волевых качеств (особенно это касается упражнений на снарядах), формировании красивой осанки, фигуры, походки, движений. С этой целью он сообщает необходимые сведения о значении гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

**Лёгкая атлетика.** В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве,

ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряжённо воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей.

Уроки в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов прыжков и метаний. С юношами и девушками продолжается углублённое изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности допустимо ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект и способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по лёгкой атлетике следует создавать условия для воспитания у старшеклассников стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создаёт благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчётом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. При планировании занятий с юношами следует предусмотреть использование материала по лёгкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

**Лыжная подготовка.** Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остаётся той же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учётом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднeperесечённой местности. Чаще, чем в средних классах, устраиваются эстафеты и различные соревнования.

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 для отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, её 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.

**Элементы единоборств.** В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приёмы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения является умение вести учебную схватку. Следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных способностей

(силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых). В этот период усиливается сопряжённое совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Освоению программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часы вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами единоборства могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

На занятиях с девушками и юношами, которые в силу ряда причин не освоили навыки плавания, необходимо использовать программный материал предыдущих классов, для них можно организовать дополнительные занятия во внеурочное время. Учащимся, достигшим хороших результатов, можно давать задания по овладению плаванием всеми спортивными способами, учитель может разнообразить материал элементами фигурного плавания (для девушек), водного поло (для юношей), включать игры и эстафеты на воде.

В 10—11 классах следует усилить акцент на использование водных процедур и занятий плаванием для укрепления здоровья и для закаливания, на формирование умений осуществлять закаливающие процедуры с дошкольниками и младшими школьниками.

#### **Вариативная часть содержания программного материала.**

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определили 3 часа, раздел «Лапта». Используя другую составляющую вариативной части определили 12 часов на спортивные игры (волейбол).

### **МАТЕРИАЛЬНОЕ-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

<b>Спортивное оборудование и инвентарь согласно минимальных требований к оснащению общеобразовательных учреждений для реализации ООП основного среднего образования по физической культуре</b>				
<b>Раздел программы (тема практического занятия)</b>	<b>Оборудование</b>			
	<b>Примерный перечень необходимого оборудования</b>	<b>Необходимый минимум для проведения занятий</b>	<b>Фактическое наличие оборудования и инвентаря</b>	<b>%</b>
<b>Комплект для занятий по общей физической подготовке</b>	Стенки гимнастические пролет 0,8м	12 шт.	8	70
	Маты гимнастические	1 на 2чел.	20	100
	Скамейки гимнастические	1 на 2чел.	10	100
	Канаты для лазания 1-6 м	2 шт.	2	100
	Перекладины	2 шт.	2	100
	Палка гимнастическая	На каждого	25	100
	Секундомеры	2 шт.	2	100
<b>Комплект для занятий гимнастикой</b>	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	1	100
	Жерди			

	гимнастических брусьев школьных			
	- разновысокие	1 пара	1	100
	- параллельные	1 пара	1	100
	Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.	1	100
	Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.	1	100
	Корпусы бревна гимнастического школьного	1 шт.	1	100
	Мостики гимнастические	2 шт.	2	100
	Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	На каждого	25	100
	Скакалки гимнастические	На каждого	25	100
	Бревно гимнастическое (универсальное)	1 шт.	1	100
	Помост для поднятия тяжестей	1 шт.	1	100
	Гири весом 16 кг.	2 шт.	2	100
<b>Комплект для занятий легкой атлетикой</b>	Эстафетные палочки	1 на 2чел.	8	100
	Планки для прыжков в высоту	2 шт.	2	100
	Мячи для метания в цель	1 на 2чел.	15	100
	Цель для метания	2 шт.	2	100
	Гранаты (500, 750 г.)	1 на 2чел. каждого вида	10	100
<b>Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр</b>	Мячи футбольные	1 на 2чел.	5	100
	Мячи волейбольные	На каждого	10	100
	Мячи баскетбольные	На каждого	10	100
	Рулетки	2 шт.	2	100
	Секундомеры	2 шт.	2	100
	Сетка волейбольная	1 шт.	1	100
	Стойки волейбольные	2 шт.	2	100
	Щиты баскетбольные тренировочные	6 шт.	6	100
	Канат для перетягивания	1 шт.	1	100
	Доска показателей	1 шт.	1	100

	счета игры			
	Фишки для обводки	10 шт.	10	100
	Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	2 шт.	2	100
	Биты для лапты	1 на 2чел.	5	50
<b>Комплект для занятий по лыжной подготовке</b>	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого	15 пар	100
	Палки лыжные (5-11 классы)	На каждого	15 пар	100
98% оснащенности				

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

10 класс

### Входной контроль

**1.Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

- а) Рим;
- б) Египет
- в) Греция;

**2.Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

- а) они имели мировую известность;
- б) в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в) в период проведения игр прекращались войны;

**3.Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

- а) 3 года;
- б) 4 года;
- в) 5 лет;

**4.В каком году проходили Олимпийские игры в Москве?**

- а) 1970;
- б) 1980;
- в) 1984.

**5.Что понимается под закаливанием:**

- а) посещение бани, сауны;
- б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

**6.К показателям физической подготовленности относятся:**

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;

**7.Назовите 5 основных физических качеств:**

(гибкость; ловкость, сила, выносливость; быстрота).

**Закончи предложение:**

**8.Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову называется - (Кувырок)**

**9.Положение тела, в котором согнутые в коленях ноги притянуты к груди. Спина округлена, голова наклонена вперёд, локти плотно прижаты к телу, называется (Группировка)**

**10. Регулярное самонаблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, самочувствия, за переносимостью физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом называется- (Самоконтроль)**

**11.Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями называется**

( Ловкость)

**12. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный промежуток времени называется**

(Быстрота)

**13. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений**

(Гибкость)

**14. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий называется**

(Сила)

**15. Способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности называется**

(Выносливость)

**16.Комплекс физических упражнений, выполняемый перед тренировкой или соревнованием с целью подготовки организма к предстоящим упражнениям называется**  
**(Разминка)**

**17.Спринтерский бег -это бег:**

- а) на короткие дистанции;
- б) на длинные дистанции;
- в) бег по пересечённой местности;

**18.Марафон -олимпийская дисциплина составляет забег на дистанцию**

- а) 42 км 195 м;
- б) 40 км
- в) 37км.700м.

**19. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**

- а) гимнастикой;
- б) соревнованием;
- в) видом спорта.

**20. Назовите самый быстрый способ передвижения на лыжах**

- а) одношажный ход;
- б) двухшажный ход;
- в) коньковый ход.

**21.Назовите самый быстрый способ плавания:**

- а) кроль;
- б) брасс;
- в) баттерфляй;

**22.Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции.**

- а) скорость;
- б) выносливость;
- в) силу.

**23. На каком снаряде, в спортивной гимнастике, выступают только мужчины?**  
**(Кольца)**

**24. На каком снаряде, в спортивной гимнастике, выступают только женщины?**  
**(Бревно)**

**25.Раскройте значение букв ГТО.**

#### **Рубежный контроль**

**1.Что означает Олимпийских символ-5 переплетённых колец?**

- а) дружбу народов;
- б) дружбу пяти стран.
- в) олицетворяют единство пяти континентов и встречу спортсменов всего мира;

**2.Как называется олимпиада, на которой выступают спортсмены с ограниченными возможностями?**

- а) особенная;
- б) ограниченная;
- в) паралимпийская;

**3.Олимпийские игры проводятся через каждые:**

- а) 3 года;
- б) 4 года;
- в) 5 лет;

**4.В каком году проходили Олимпийские игры в Москве?**

- а) 1970;



б) 1980;

в) 1984.

**5. Олимпийский девиз:**

а) «О спорт- ты мир!»;

б) «Быстрее выше сильнее»;

в) «Пусть победит сильнейший».

**6. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

а) 6;

б) 5;

в) 4;

**7. Партия считается выигранной, если:**

а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка

б) команда первая набирает 30 очков

в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка +

**8. Сколько предоставлено касаний каждой команде во время игры, для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке)**

а) 2

б) 3

в) 4

**9. Игра в волейболе начинается с**

а) переброса

б) подачи

в) передачи

**10. Как переводится слово «Волейбол»:**

а) сетка и мяч

б) удар с лёту или летящий, парящий мяч+

в) прыгающий мяч

**11. Сколько человек играют в баскетбол на площадке в составе одной команды:**

а) 6

б) 10

в) 5

**12. На какой высоте находится баскетбольная корзина:**

а) 300 см.

б) 305 см.

в) 260 см.

**13. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:**

а) 3

б) 2 +

в) 4

**14. Если по окончании игры счет равный, как определить победителя?**

а) назначают дополнительное время 5 минут

б) выбирают по считалке

в) дают 5 попыток забросить мяч, кто больше попадет тот и выиграл

**15. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:**

а) Мюнхен, 1972 год (фильм «Движение вверх»)

б) Токио, 1964 год

в) Москва 1980 год.

**16. Как называется торможение на лыжах?**

а) «Плугом»;

б) «Ёлочкой»

в) «Палочкой»

**Закончи предложение:**

**17. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову называется -** (Кувырок)

**18. Положение тела, в котором согнутые в коленях ноги притянуты к груди. Спина округлена, голова наклонена вперед, локти плотно прижаты к телу, называется** (Группировка)

**19. Регулярное самонаблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, самочувствия, за переносимостью физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом называется-** (Самоконтроль)

**20. Комплекс физических упражнений, выполняемый перед тренировкой или соревнованием с целью подготовки организма к предстоящим упражнениям называется** (Разминка)

**21. назовите способы плавания :** кроль; брасс; баттерфляй.

**22. Раскройте значение букв ГТО.**

**23. На каком снаряде, в спортивной гимнастике, выступают только мужчины?** (Кольца)

**24. На каком снаряде, в спортивной гимнастике, выступают только женщины?** (Бревно)

**25. Кто является автором учебника «Физическая культура 10-11 класс»**

а) В.И.Лях;

б) М.Я.Виленский

в) З.В.Гребенщикова

### **Итоговый контроль**

**1. Двигательное умение – это:**

А) уровень владения знаниями о движениях

**Б) уровень владения двигательным действием**

В) уровень владения тактической подготовкой

**2. Что является основными средствами физического воспитания?**

**А) физические упражнения**

Б) средства обучения

В) средства закаливания

**3. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**

**А) подвижных и спортивных игр**

Б) занятий плаванием

В) занятий легкой атлетикой

**4. Назовите основные физические качества.**

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

**Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

**5. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ....**

А) Канаде

Б) Японии

**В) США**

**6. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...**

А) 2

Б) 3

В) 6

**7. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...**

- А) игрок защиты  
Б) капитан команды  
В) запасной игрок
- 8. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**  
А) произвольно  
**Б) по часовой стрелке**  
В) по указанию тренера
- 9. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...**  
А) 3 секунд  
Б) 5 секунд  
**В) 8 секунд**
- 10. Высота волейбольной сетки для женских команд**  
А) 2м 43см  
Б) 3м.05см  
**В) 2м 24см**
- 11. «Бич – волей» - это:**  
А) игровое действие  
**Б) пляжный волейбол**  
В) подача мяча
- 12. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.**  
А) 5  
**Б) 6**  
В) 7
- 13. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.**  
А) 5  
Б) 6  
В) 7
- 14. Игра в баскетболе начинается....**  
А) со времени, указанного в расписании игр  
Б) с начала разминки  
**В) спорным броском в центральном круге.**
- 15. Игра в баскетболе заканчивается....**  
А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени  
Б) уходом команд с площадки  
В) в момент подписания протокола старшим судьей
- 16. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?**  
А) выполнение с мячом в руках более одного шага  
Б) выполнение с мячом в руках двух шагов  
**В) выполнение с мячом в руках более двух шагов**
- 17. на какой высоте находится баскетбольное кольцо?**  
А) 3м.  
Б) 3м.05 см  
**В) 2м.25 см.**
- 18. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?**  
А) 8  
Б) 10  
**В) 11**
- 19. Что означает «желтая карточка» в футболе?**

- А) предупреждение  
Б) выговор  
В) удаление
20. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?  
А) носком  
Б) внешней частью подъема  
В) внутренней стороной стопы
21. Какая страна считается Родиной игры в футбол?  
А) Бразилия  
Б) Испания  
В) Англия
22. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?  
А) Яшин  
Б) Дасаев  
В) Овчинников
23. В легкой атлетике ядро:  
А) метают  
Б) бросают  
В) толкают
24. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...  
А) бег на длинные дистанции  
Б) кросс  
В) бег на короткие дистанции
25. Кросс – это –  
А) бег с ускорением  
Б) бег по искусственной дорожке стадиона  
В) бег по пересеченной местности

## 11 класс

### Входной контроль

1. Назовите основные физические качества.  
А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота  
Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость  
В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
2. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...  
А) подвижных и спортивных игр  
Б) занятий плаванием  
В) занятий легкой атлетикой
3. Что является основными средствами физического воспитания?  
А) физические упражнения  
Б) средства обучения  
В) средства закаливания
4. Что мы выявляем у учащихся проводя у них тестирование  
А) Физическое воспитание

- Б)Физическую подготовку  
В)Физическое развитие
5. Низкий старт применяют:
- А) в спринтерском беге  
Б) в беге на длинные дистанции  
В) в кроссе
6. В эстафетном беге, передача эстафетной палочки осуществляется:
- А) где удобно бегуну  
Б) в 20 метровой зоне:  
В) на любом участке дистанции
7. Лёгкая атлетика включает в себя :
- А) бег, прыжки ,соревнования  
Б) бег, прыжки, метание, многоборье  
В) многоборье ,бег, прыжки
8. Марафон- дисциплина лёгкой атлетики представляющая собой забег на дистанцию
- А) 20 км.200м  
Б) 42 км.195м  
В) 30 км 100м
9. В легкой атлетике, к спринтерскому бегу относится
- А) бег на длинные дистанции  
Б) кросс  
В) бег на короткие дистанции
10. Кросс – это –
- А) бег с ускорением  
Б) бег по искусственной дорожке стадиона  
В) бег по пересеченной местности
11. В легкой атлетике ядро:
- А) метают  
Б) бросают  
В) толкают
12. Владимир Куц двухкратный олимпийский чемпион
- А) в беге на длинные дистанции (5000м-10 000м)  
Б) в прыжках в высоту  
В) в прыжках в длину
13. Сколько попыток даётся на соревнованиях по прыжкам и в метании
- А) 2  
Б) 3  
В) 4
14. Сколько попыток даётся на соревнованиях в метании
- А) 2  
Б) 3  
В) 4

**15. В легкой атлетике ядро:**

- А) метают**
- Б) бросают**
- В) толкают**

**16. Сколько человек играют в баскетбол на площадке в составе одной команды:**

- А) 6**
- Б) 10**
- В) 5**

**17. На какой высоте находится баскетбольная корзина:**

- А) 300 см.**
- Б) 305 см.**
- В) 260 см.**

**18. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:**

- А) 3**
- Б) 2 +**
- В) 4**

**19. Если по окончании игры счет равный, как определить победителя?**

- А) назначают дополнительное время 5 минут**
- Б) выбирают по считалке**
- В) дают 5 попыток забросить мяч, кто больше попадет тот и выиграл**

**20. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:**

- А) Мюнхен, 1972 год (фильм «Движение вверх»)**
- Б) Токио, 1964 год**
- В) Москва 1980 год.**

**21. Регулярное самонаблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, самочувствия, за переносимостью физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом называется-**  
**(Самоконтроль)**

**22. Комплекс физических упражнений, выполняемый перед тренировкой или соревнованием с целью подготовки организма к предстоящим упражнениям называется**

**(Разминка)**

**23. Двигательное умение – это:**

- А) уровень владения знаниями о движении**
- Б) уровень владения двигательным действием**
- В) уровень владения тактической подготовкой**

**24. Алексей Швед (наш земляк). Назовите его вид спорта**

- А) волейбол**
- Б) баскетбол**
- В) борьба**

**25. Кто является автором учебника «Физическая культура 10-11 класс»**

- А) В.И. Лях**
- Б) М.В. Виленский**

## **В) Матвеев**

### **Рубежный контроль**

**1. Что означает Олимпийских символ-5 переплетённых колец?**

- а) дружбу народов;
- б) дружбу пяти стран.
- в) олицетворяют единство пяти континентов и встречу спортсменов всего мира;

**2. Как называется олимпиада, на которой выступают спортсмены с ограниченными возможностями?**

- а) особенная;
- б) ограниченная;
- в) паралимпийская;

**3. Олимпийские игры проводятся через каждые:**

- а) 3 года;
- б) 4 года;
- в) 5 лет;

**4. В каком году проходили Олимпийские игры в Москве?**

- а) 1970;
- б) 1980;
- в) 1984.

**5. Олимпийский девиз:**

- а) «О спорт- ты мир!»;
- б) «Быстрее выше сильнее»;
- в) «Пусть победит сильнейший».

**6. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

- а) 6;
- б) 5;
- в) 4;

**7. Партия считается выигранной, если:**

- а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
- б) команда первая набирает 30 очков
- в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка +

**8. Сколько предоставлено касаний каждой команде во время игры, для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке)**

- а) 2
- б) 3
- в) 4

**9. Игра в волейболе начинается с**

- а) переброса
- б) подачи
- в) передачи

**10. Как переводится слово «Волейбол»:**

- а) сетка и мяч
- б) удар с лёту или летящий, парящий мяч+
- в) прыгающий мяч

**11. Сколько человек играют в баскетбол на площадке в составе одной команды:**

- а) 6

б) 10

в) 5

**12. На какой высоте находится баскетбольная корзина:**

а) 300 см.

б) 305 см.

в) 260 см.

**13. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:**

а) 3

б) 2 +

в) 4

**14. Если по окончании игры счет равный, как определить победителя?**

а) назначают дополнительное время 5 минут

б) выбирают по считалке

в) дают 5 попыток забросить мяч, кто больше попадет тот и выиграл

**15. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:**

а) Мюнхен, 1972 год (фильм «Движение вверх»)

б) Токио, 1964 год

в) Москва 1980 год.

**16. Как называется торможение на лыжах?**

а) «Плугом»;

б) «Ёлочкой»

в) «Палочкой»

**17. Назовите вид спорта нашего земляка Фёдора Емельяненко**

а) дзюдо и самбо

б) волейбол

в) бокс

**Закончи предложение:**

**18. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову называется -** (Кувырок)

**19. Положение тела, в котором согнутые в коленях ноги притянуты к груди. Спина округлена, голова наклонена вперед, локти плотно прижаты к телу, называется** (Группировка)

**20. Регулярное самонаблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, самочувствия, за переносимостью физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом называется-** (Самоконтроль)

**21. Комплекс физических упражнений, выполняемый перед тренировкой или соревнованием с целью подготовки организма к предстоящим упражнениям называется** (Разминка)

**22. Назовите способы плавания :** кроль; брасс; баттерфляй.

**23. На каком снаряде, в спортивной гимнастике, выступают только мужчины?** (Кольца)

**24. На каком снаряде, в спортивной гимнастике, выступают только женщины?**



**25. Раскройте значение букв ГТО.**

**Итоговый контроль**

**1. Двигательное умение – это:**

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием**
- В) уровень владения тактической подготовкой

**2. Что является основными средствами физического воспитания?**

- А) физические упражнения**
- Б) средства обучения
- В) средства закаливания

**3. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**

- А) подвижных и спортивных игр**
- Б) занятий плаванием
- В) занятий легкой атлетикой

**4. Назовите основные физические качества.**

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

**5. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ....**

- А) Канаде
- Б) Японии
- В) США**

**6. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...**

- А) 2
- Б) 3
- В) 6**

**7. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...**

- А) игрок защиты**
- Б) капитан команды
- В) запасной игрок

**8. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке**
- В) по указанию тренера

**9. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...**

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд
- В) 8 секунд**

**10. Высота волейбольной сетки для женских команд**

- А) 2м 43см
- Б) 3м.05см
- В) 2м 24см**

**11. «Бич – волей» - это:**

- А) игровое действие
- Б) пляжный волейбол**
- В) подача мяча

**12. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.**

- А) 5
- Б) 6**
- В) 7

**13. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.**

- А) 5**
- Б) 6
- В) 7

**14. Игра в баскетболе начинается....**

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки
- В) спорным броском в центральном круге.**

**15. Игра в баскетболе заканчивается...**

- А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени**
- Б) уходом команд с площадки
- В) в момент подписания протокола старшим судьей

**16. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?**

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках более двух шагов**

**17. на какой высоте находится баскетбольное кольцо?**

- А) 3м.
- Б) 3м.05 см
- В) 2м.25 см.**

**18. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?**

- А) 8
- Б) 10**

**В) 11**

**19. Что означает «желтая карточка» в футболе?**

**А) предупреждение**

Б) выговор

В) удаление

**20. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?**

А) носком

Б) внешней частью подъема

**В) внутренней стороной стопы**

**21. Какая страна считается Родиной игры в футбол?**

А) Бразилия

Б) Испания

**В) Англия**

**22. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?**

**А) Яшин**

Б) Дасаев

В) Овчинников

**23. В легкой атлетике ядро:**

А) метают

Б) бросают

**В) толкают**

**24. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...**

А) бег на длинные дистанции

Б) кросс

**В) бег на короткие дистанции**

**25. Кросс – это –**

А) бег с ускорением

Б) бег по искусственной дорожке стадиона

**В) бег по пересеченной местности**