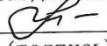

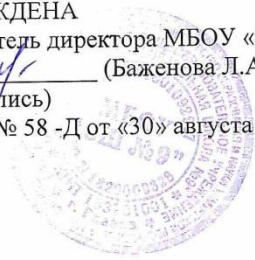


РАССМОТРЕНА
на заседании
ШМО учителей спортивно-прикладных наук
Протокол № 8 от «28» августа 2023г.
Руководитель ШМО
 (Попова С.Л.)
(подпись)

УТВЕРЖДЕНА
Заместитель директора МБОУ «СШ №9»
 (Баженова Л.А.)
(подпись)
Приказ № 58 -Д от «30» августа 2023г.



**Рабочая программа
по физической культуре 10 - 11 класс (ФГОС)**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»
г. Глазова Удмуртской Республики

Авторы-составители, должность:
Трубицын В.А., учитель физкультуры
Попова С.Л., учитель физкультуры

Учебный год 2023-2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями);
 - Приказом Минпросвещения России № 371 от 18.05.23г. «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
 - Уставом МБОУ «СШ №9»;
 - Основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ «СШ №9»;
 - Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. N 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников» (с изменениями) и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ педагогов (учителей-предметников, педагогов дополнительного образования, воспитателей и др.)
- Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», пункта 8 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 года о проведении на уроках физической культуры тестирования по видам комплекса ГТО согласно возрастным группам с 1-5 ступени;
- письмо МО и науки РФ протокол от 25.01.2017 г. № 1/17 (о введении раздела «Гандбол» в программу по физической культуре 5-11 класс);
- Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. / В.И. Лях, А.А. Зданевича под общ. Ред. В.И. Ляха. – М.:Просвещение, 2010г.

Планирование составлено на основе программы В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» 2007г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Рабочая программа по курсу « Физическая культура» для учащихся 10 -11 классов разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013). В соответствии с ФГОС ООО учебный предмет «Физическая культура» вводится, как обязательный предмет на его преподавание отводится: 68 часов в год.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделять время в процессе уроков и для самостоятельного обучения в виде домашнего задания с последующей проверкой.

Целью программы по физической культуре является формирование и развитие разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Формы контроля

Содержание, формы и периодичность текущего контроля определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса. Основными формами текущего контроля является тестирование. Промежуточная аттестация запланирована в форме тестирования

Общая характеристика учебного предмета

Изучение предмета «физическая культура» в системе среднего общего образования обусловлена воспитанием творческих, компонентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся основной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Согласно учебному плану на обязательное изучение тем программы по физической культуре – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Особенности класса, контингента обучающихся.

Данная программа предназначена для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 10, 11 общеобразовательных классов.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной группы учащихся. Нагрузка для учащихся подготовительной группы снижена, в связи с ограничениями по причине состояния здоровья при сдаче зачетов. Форма контроля - зачет. При определении уровня физической подготовленности, которая определяется при помощи тестов, в течение года оценка выставляется за динамику роста двигательных способностей.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения ООП СОО соответствуют современным целям среднего общего образования, представленным во ФГОС СОО как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося.

Планируемые личностные результаты освоения ООП

Требования к личностным результатам освоения обучающимися ООП СОО включают осознание российской гражданской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; ценность самостоятельности и инициативы; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

Личностные результаты освоения ООП СОО достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения ООП СОО отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части: гражданского воспитания, патриотического воспитания, духовно-нравственного воспитания, эстетического воспитания, физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудового воспитания, экологического воспитания, осознание ценности научного познания, а также результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты включают:

освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов, модулей в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные);

способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике;

готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты сгруппированы по трем направлениям и отражают способность обучающихся использовать на практике универсальные учебные действия, составляющие умение овладевать:

познавательными универсальными учебными действиями;

коммуникативными универсальными учебными действиями;

регулятивными универсальными учебными действиями.

Овладение познавательными универсальными учебными действиями предполагает умение использовать базовые логические действия, базовые исследовательские действия, работать с информацией.

Овладение системой коммуникативных универсальных учебных действий обеспечивает сформированность социальных навыков общения, совместной деятельности.

Овладение регулятивными универсальными учебными действиями включает умения самоорганизации, самоконтроля, развитие эмоционального интеллекта.

Планируемые предметные результаты освоения ООП

Предметные результаты освоения ООП СОО для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Предметные результаты освоения ООП СОО для учебных предметов на углубленном уровне ориентированы на подготовку к последующему профессиональному образованию, развитие индивидуальных способностей обучающихся путем более глубокого, чем это предусматривается базовым уровнем, освоения основ наук, систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету.

Предметные результаты освоения ООП СОО обеспечивают возможность дальнейшего успешного профессионального обучения и профессиональной деятельности.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне среднего общего образования.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

3. Содержание учебного предмета

Содержание обучения в 10 классе.

Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и

задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 11 классе.

Знания о физической культуре.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и

профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой

деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Рабочая программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и

подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до

посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах

умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Учебно-тематический план 10 - 11 классы

№	Тема	Количество часов	контроль
1	Легкая атлетика	16	Спринтерский бег
			Прыжки в длину, высоту
			Метание мяча
			Челночный бег 3x10
			Бег 6 минут
			Бег 1 км
2	баскетбол	9	Эстафетный бег
			Ведение, передача мяча
3	Гимнастика	14	Броски по кольцу
			Висы и упоры
			Акробатическая комбинация
4	Лыжная подготовка	20	Опорный прыжок
			Классические лыжные хода
			Подъемы, спуски, торможения
			Прохождение дистанции 2, 3 км на время
			Эстафеты.
5	волейбол	9	Коньковый ход
			Передачи мяча сверху, снизу
			подачи
	итого	68 часов	

Календарно - тематическое планирование

10 класс

Раздел (количество часов), тема урока		Содержание
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спорта. История и современное развитие физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением. Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги. Требования безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).
2	Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки.	
3	Бег 60 м. Техника передачи эстафетной палочки.	
4	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	
5	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	
6	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель	
7	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель.	
8	Кросс 2000 м(девушки), 3000 м(юноши)	
9	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
10	Ловля и передачи мяча	
11	Ведение мяча	
12	Броски мяча в кольцо после ведения	
13	Вырывание и выбивание мяча	
14	Тактика игры в защите	
15	Тактика игры в нападении	
16	Учебная игра 3х3, 5х5	
17	Учебная игра 3х3, 5х5	
18	Техника безопасности на уроках гимнастики	
19	Юноши: : Длинный кувырок через препятствие на высоте до	

	90 см Девушки: кувырок назад в полушпагат	гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — висстоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.
20	Юноши: стойка на руках с помощью Девушки: с моста переход на одно колено	
21	Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках.	
22	Акробатическая комбинация	
23	Перекладина, брусья Юноши: подъём в упор силой Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь	
24	Юноши: вис согнувшись, прогнувшись, вис на подколенках, опускание в упор присев Девушки: переворот в упор махом и толчком	
25	Юноши: Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: упор присев на одной ноге, соскок махом	
26	Соединение на перекладине и брусьях из 2-3 элементов	
27	Опорный прыжок Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Требования безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование). Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках,
28	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	
		квадрате, круге). Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины —

		<p>3,60 м.</p> <p>Освоение индивидуальной техники защиты.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Освоение тактики игры.</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.</p>
		<p>Требования безопасности. Основные приемы игры.</p> <p>Стойка защитника. Передвижение приставными шагами влево, вправо, спиной назад, рывки вперед. Стойка нападающего. Основная стойка вратаря.</p> <p>Передвижение по площадке. Передвижение обычными и приставными шагами, бегом лицом и спиной вперед, рывками, прыжками. Передвижение защитников: приставными шагами влево, вправо, рывками вперед, возвращение спиной назад. Быстрый переход от бега к бегу приставными шагами, поворотами, спиной вперед.</p> <p>Передвижение нападающих: короткие ускорения, бег приставными и с крестными шагами, влево и вперед, длинные ускорения, быстрый бег лицом и спиной вперед с изменением направления.</p> <p>Остановка одним или двумя шагами после бега. Стопорящий шаг с разворотом носка ступни внутрь.</p> <p>Передвижение вратаря: приставные шаги влево, вправо, короткие рывки вперед, возвращение спиной назад.</p> <p>Держание мяча двумя и одной рукой. Ловля мяча руками на месте, в движении, в прыжке, приемы мяча спереди, сзади, сбоку.</p> <p>Передачи мяча на месте, в движении, в прыжке, скрытно левой и правой рукой.</p> <p>Ведение мяча. Быстрый прорыв. Ведение правой и левой рукой с изменением направления, обводкой стоек, против защитника.</p> <p>Бросок мяча в ворота с места. Штрафной бросок. Бросок мяча сбоку с опоры (высотой 15 – 20 см.) и в движении.</p> <p>Бросок сверху в движении с 3 шагов. Бросок в ворота в прыжке сверху с замахом.</p> <p>Персональная защита. Опека игрока с мячом. Броски в прыжке. Игра вратаря.</p>
29	<p>Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см</p> <p>Девушки: Прыжок углом с</p>	<p>ТБ при занятии лыжной подготовкой. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с</p>

	разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	<p>лыжами.</p> <p>Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.</p> <p>Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».</p> <p>Спуски: в основной и низкой стойке без палок.</p> <p>Подъемы: ступающим и скользящим шагом, «полуёлочкой».</p> <p>Торможение: палками и падением.</p> <p>Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».</p>
30	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	
31	Наклон вперед из положения стоя	
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 1км	
33	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1км	
34	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	
35	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	
36	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км	
37	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км	
38	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км	
39	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	
40	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	
41	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	
42	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	
43	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	

--	--	--

44	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	Техника безопасности. Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	
47	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	
48	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	
49	Торможение плугом. Прохождение дистанции до 6км	
50	Поворот плугом, переступанием. Прохождение дистанции до 6км	

51	Лыжные гонки на 3 км	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
52	Техника безопасности на уроках волейбола Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Освоение техники прямого нападающего удара.
53	Основная стойка, передвижение	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
54	Прямая нижняя подача через сетку	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.
55	Прямая верхняя подача через сетку	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
56	Прием и передача мяча снизу	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.
57	Прием и передача мяча сверху	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.
58	Атакующий удар через сетку	
59	Учебная игра	
60	Учебная игра	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов.
61	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленности. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спорта.
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
64	Бег 60 м	
65	Прыжок в длину с разбега согнув ноги Равномерный бег до	
66	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность (юноши) Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность. Равномерный бег до	
67	Кросс 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	
68	Подведение итогов четверти, года. Задание на каникулы.	

ИТОГО: 68 ч.

Календарно - тематическое планирование

11 класс

Раздел (количество часов), тема урока		Содержание
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м. Здоровый образ жизни современного человека.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спорта. История и современное развитие физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.
2	Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки.	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.
3	Бег 60 м. – зачёт. Техника передачи эстафетной палочки.	Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.
4	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	Требования безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.
5	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).
6	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель	
7	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель – зачёт.	
8	Кросс 2000 м (девушки), 3000 м(юноши) – зачёт.	
9	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
10	Ловля и передачи мяча	
11	Ведение мяча	
12	Броски мяча в кольцо после ведения	
13	Вырывание и выбивание мяча	
14	Тактика игры в защите	
15	Тактика игры в нападении	
16	Учебная игра 3х3, 5х5	
17	Учебная игра 3х3, 5х5	Требования безопасности. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с
18	Техника безопасности на уроках гимнастики	
19	Юноши: : Длинный кувырок	

	через препятствие на высоте до 90 см Девушки: кувырок назад в полушпагат	помощью); из упора присев назад и боком; прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — висстоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.
20	Юноши: стойка на руках с помощью Девушки: с моста переход на одно колено	
21	Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках.	
22	Акробатическая комбинация	
23	Перекладина, брусья Юноши: подъём в упор силой Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь	
24	Юноши: вис согнувшись, прогнувшись, вис на подколенках, опускание в упор присев Девушки: переворот в упор махом и толчком	
25	Юноши: Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: упор присев на одной ноге, соскок махом	
26	Соединение на перекладине и брусьях из 2-3 элементов	
27	Опорный прыжок Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Требования безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование). Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках,
28	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	
		квадрате, круге). Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления

		<p>защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p>Освоение индивидуальной техники защиты.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Освоение тактики игры.</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.</p>
		<p>Требования безопасности. Основные приемы игры.</p> <p>Стойка защитника. Передвижение приставными шагами влево, вправо, спиной назад, рывки вперед. Стойка нападающего. Основная стойка вратаря.</p> <p>Передвижение по площадке. Передвижение обычными и приставными шагами, бегом лицом и спиной вперед, рывками, прыжками. Передвижение защитников: приставными шагами влево, вправо, рывками вперед, возвращение спиной назад. Быстрый переход от бега к бегу приставными шагами, поворотами, спиной вперед.</p> <p>Передвижение нападающих: короткие ускорения, бег приставными и с крестными шагами, влево и вперед, длинные ускорения, быстрый бег лицом и спиной вперед с изменением направления.</p> <p>Остановка одним или двумя шагами после бега. Стопорящий шаг с разворотом носка ступни внутрь.</p> <p>Передвижение вратаря: приставные шаги влево, вправо, короткие рывки вперед, возвращение спиной назад.</p> <p>Держание мяча двумя и одной рукой. Ловля мяча руками на месте, в движении, в прыжке, приемы мяча спереди, сзади, сбоку.</p> <p>Передачи мяча на месте, в движении, в прыжке, скрытно левой и правой рукой.</p> <p>Ведение мяча. Быстрый прорыв. Ведение правой и левой рукой с изменением направления, обводкой стоек, против защитника.</p> <p>Бросок мяча в ворота с места. Штрафной бросок. Бросок мяча сбоку с опоры (высотой 15 – 20 см.) и в движении.</p> <p>Бросок сверху в движении с 3 шагов. Бросок в ворота в прыжке сверху с замахом.</p> <p>Персональная защита. Опека игрока с мячом. Броски в прыжке. Игра вратаря.</p>
29	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см	ТБ при занятии лыжной подготовкой. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска

	Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.
30	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.
31	Наклон вперед из положения стоя	Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 1км	Спуски: в основной и низкой стойке без палок.
33	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1км	Подъемы: ступающим и скользящим шагом, «полуёлочкой».
34	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	Торможение: палками и падением.
35	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км	Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».
36	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км	
37	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км	
38	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км	
39	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	
40	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км	
41	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	
42	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км	
43	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	

--	--	--

44	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км	
45	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	
46	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км	
47	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	
48	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км	
49	Торможение плугом. Прохождение дистанции до 6км	
50	Поворот плугом, переступанием. Прохождение	Техника безопасности. Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Овладение игрой и комплексное развитие

	дистанции до 6 км	психомоторных способностей.
51	Лыжные гонки на 3 км	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
52	Техника безопасности на уроках волейбола Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Освоение техники прямого нападающего удара.
53	Основная стойка, передвижение	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
54	Прямая нижняя подача через сетку	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.
55	Прямая верхняя подача через сетку	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар,
56	Прием и передача мяча снизу	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.
57	Прием и передача мяча сверху	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.
58	Атакующий удар через сетку	
59	Учебная игра	
60	Учебная игра	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов.
61	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленности. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спорта.
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
64	Бег 60 м	
65	Прыжок в длину с разбега согнув ноги Равномерный бег до 2 км.	
66	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность(юноши) Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность. Равномерный бег до 3 км.	
67	Кросс 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	
68	Подведение итогов четверти, года. Задание на каникулы.	

ИТОГО: 68 ч.

Методическая литература для учителя.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. В.И. Ляха, А.А. Зданевич, 2012.
2. Учебник для общеобразовательных учреждений физическая культура. 10-11 классы: учебник для образоват. Учреждений/ под общей ред. В.И. Ляха.-4-е изд.-М.: просвещение, 2011.
3. Качашкин В. М. Методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1983. – 304 с
4. Электронные образовательные ресурсы

Методическая литература для учащихся.

Учебник физическая культура. 10-11 классы: учебник для образоват. Учреждений/ под общей ред. В.И. Ляха.-4-е изд.-М.: просвещение, 2011.

Нормативы ГТО для школьников 16-17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	юноши			девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	17,2
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	180
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	
	или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	+6	+8	+13	+7	+9	
Испытания (тесты) по выбору							
7	Метание спортивного снаряда 700 г (м)	27	32	38	-	-	
	или весом 500 г	-	-	-	13	17	
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	1
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	
	или кросс на 3 км по пресеченной местности	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пресеченной местности	Без учета времени			-	-	
9	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	
	сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки)	18	25	30	18	25	
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Количество видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	
	*Для бесснежных районов страны						

Теоретические задания для 10 классов

Вариант 1

1. Физическая культура это:

а) часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру;

б) явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;

в) часть общей культуры, характеризующая определенным образом организованной двигательной активностью для совершенствования природных, физических свойств людей.

2. Физическая культура представляет собой

- а) учебный предмет в школе
- б) выполнение физических упражнений
- в) процесс совершенствования возможностей человека
- г) **часть человеческой культуры**

3. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...

а) закономерностями формирования двигательных навыков;

б) задачами физического воспитания;

в) целевыми установками обучения;

г) пожеланиями обучающихся.

3. Физическая подготовка представляет собой...

а) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

в) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.

г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

4. Если после выполнения упражнения величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) восстанавливается до исходного уровня за 60 секунд то это свидетельствует, что физическая нагрузка во время выполнения упражнения:

а) мала и ее следует увеличить;

б) переносится организмом относительно легко, и ее можно повторить;

в) достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха;

г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

5. Физическая подготовленность характеризуется...

а) Высокими результатами в спортивной деятельности.

б) Устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов.

в) Эффективностью и экономичностью двигательных действий.

г) **Уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.**

6. Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть:

а) физическим развитием,

б) физическим воспитанием,

в) физической культурой,

г) физическими упражнениями.

7. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:

а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

б) человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических нагрузок

в) человек бодр и жизнерадостен

г) наблюдается все вышеперечисленное.

8. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а) знания, принципы, правила и методика использования упражнения.
- б) виды гимнастики, спорт.игр, разновидности комплексов упражнений,
- в) обеспечение безопасности жизнедеятельности,**
- г) положительные изменения в физическом состоянии человека.

9. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека:

а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности,

б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения.положительно сказываются на развитие умственных. эстетических. нравственных качеств человека,

в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ,

г) занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовки к участию в соревнованиях.

10. Физическое упражнение – это

а) действие, выполняемое для приобретения и совершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков

б) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека

в) двигательное действие с помощью которого развиваются физические качества, укрепляется здоровье и повышается работоспособность человека.

11. Физическое воспитание представляет собой...

а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.

б) процесс выполнения физических упражнений.

в) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.

г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

12. . Какой из приведенных принципов закаливания является наиболее значимым

а) Эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся (в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т. п.)

б) Эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;

в) Эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;

г) Эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур.

13.Для оценки физического развития человека наиболее часто используют:

а) индивидуальные показатели жизненной емкости легких, формы осанки и телосложения, длины и массы тела;

б) индивидуальные показатели уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);

в) индивидуальные показатели сформированности двигательных умений и навыков.

14. Развитие олимпийского движения содействует:

а) созданию новых духовных и материальных ценностей физической культуры, форм и видов спортивных соревнований и занятий физическими упражнениями, накоплению знаний и технологий по развитию и совершенствованию физических возможностей человека, подготовки его к соревновательной деятельности;

б) увеличению количества людей разного возраста, регулярно занимающихся физической культурой, использованию спортивных технологий в укреплении их здоровья и повышении творческого долголетия, пропаганде здорового образа жизни;

в) экономическому и техническому развитию государств, развитию архитектуры, искусства, литературы, здравоохранения и образования в обществе.

15. Что такое спорт? Укажите наиболее полное определение:

а) собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;

б) специфическая деятельность по удовлетворению двигательных потребностей человека, повышению уровня его физической подготовленности и работоспособности;

в) специфическая деятельность по обучению двигательным действиям в избранном виде спортивной деятельности.

Вариант 2

1. Физическая подготовка представляет собой:

а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом,

б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью,

в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств,

г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

в) целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека

2. Деятельность, составляющая основу физической культуры, обозначается как...

а) физическое развитие.

б) физическое совершенство.

в) физическое упражнение.

г) физическая подготовка.

3. Физическая культура личности характеризуется

а) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью

б) уровнем развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта.

в) качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями, умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий

4. С какой целью планируют режим дня?

а) с целью организации рационального режима питания,

б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма,

в) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки,

г) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений.

5. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

а) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей,

б) обучение двигательным действиям и повышения работоспособности,

в) совершенствование природных, физических свойств людей,

г) создание специфических духовных ценностей.

6. Какое из определений наиболее полно характеризует состояние здоровья человека?

а) отсутствие наследственных хронических заболеваний и вредных привычек;

б) высокая устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды, к инфекционным и вирусным заболеваниям;

в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, сочетающегося с активной творческой деятельностью и максимальной продолжительностью жизни.

7. Основу двигательных способностей составляют...

а) двигательные автоматизмы;

б) сила, быстрота, выносливость;

в) гибкость и координированность;

г) **физические качества и двигательные умения.**

8. При возникновении легких ушибов во время занятий физическими упражнениями необходимо:

а) растереть ушибленное место, затем обратиться к врачу;

б) наложить тепло (горячую грелку, шерстяную кофту и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу;

в) наложить холод (лед, смоченную холодной водой тряпку и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу.

9. Правильное дыхание характеризуется:

а) более продолжительным вдохом,

б) более продолжительным выдохом,

в) равной продолжительностью вдоха и выдоха,
вдохом через нос и выдохом ртом.

10. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

- а) рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны,
- б) прогибания туловища назад,
- в) возвращения в исходное положение после поворота, вращения тела,
- г) поворотах, вращениях тела, наклонах.

11. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

12. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

13. Какой из приведенных принципов закаливания является наиболее значимым

а) Эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся (в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т. п.)

б) Эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;

в) Эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;

г) Эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур.

14. Закаливание включает:

а) систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

б) систему организационных форм физической культуры, несущих ярко выраженный тренирующий эффект;

в) систему физических упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности.

15. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

а) сочетая упражнения с закаливанием можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;

- б) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания,**
- в) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» - он проявляется в различных условиях повседневной жизни,
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности

Вариант 3

1. Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами?

- а) когда принимаются солнечные ванны надо использовать головной убор,
- б) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении,
- в) после занятий надо принять холодный душ.**
- г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.

2. Под быстротой как физическим качеством человека понимается:

- а) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью.
- б) комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.**
- в) способность быстро набирать скорость,
- г) комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

3. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

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

4. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:

- а) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма;
- б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма после окончания работы;
- в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки.**

5. Какие физические упражнения не являются основными тренировочными средствами систем «Атлетическая гимнастика» и «Шейпинг»:

- а) физические упражнения, выполняемые в режиме статического напряжения мышц;
- б) физические упражнения, выполняемые со средним отягощением на работающие мышцы;

в) физические упражнения, выполняемые с максимальным отягощением на работающие мышцы.

6. Определите наиболее полный и правильный ответ на вопрос «Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?»

а) необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям; проверить наличие необходимого спортивного инвентаря;

б) расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению

и необходимо планировать занятия в определенное время в режиме дня,

в) необходимо подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием и отнестись к содержанию занятия с наличием инвентаря и спортивной одежды,

г) необходимо распланировать последовательность выполнения упражнений и подобрать соответствующую спортивную одежду, подготовить место для занятий подвижными или спортивными играми, индивидуальными или коллективными видами физических упражнений.

7. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

а) физической подготовленности человека к жизни,

б) развитие резервных возможностей организма человека,

в) сохранение и восстановление здоровья,

г) подготовку к профессиональной деятельности.

8. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...

а) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.

б) нагревать.

в) охлаждать.

г) потереть, почесать.

9. Что такое двигательный навык

а) выполнение двигательного действия автоматизировано, то есть при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники

б) способность выполнять действие, акцентируя внимание на условиях и результатах действия, а не на отдельных движениях его составляющих

в) приобретенное в результате обучения и повторения умение разрешать трудную задачу, оперируя орудиями труда с заданной точностью и скоростью

10. Что принято называть осанкой

а) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

б) Пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в) Привычная поза человека в вертикальном положении;

г) силуэт человека.

11. Что понимается под закаливанием

а) купание в холодной воде и хождение босиком

б) приспособление организма к воздействию внешней среды

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

г) укрепление здоровья.

12. Отличительным признаком навыка является...

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов.
- б) растянутаость действия во времени.
- в) направленность сознания на реализацию цели действия.**
- г) нестандартность параметров и результатов действия.

13. Главной причиной нарушения осанки является:

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

14. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а) развернутые плечи, ровная спина,
- б) приподнятая грудь,
- в) запрокинутая или опущенная голова.**
- г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

15. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...

- а) рекомендациями дидактических принципов.
- б) задачами физического образования.
- в) с целевыми установками обучения.
- г) закономерностями формирования двигательных навыков.**