

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Московский государственный институт международных отношений (университет)
Министерства иностранных дел Российской Федерации»
Одинцовский филиал
Лицей МГИМО им. А.М. Горчакова

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
Лицея МГИМО
им. А.М. Горчакова
Протокол № 1 от
« 26 » августа 2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Лицея МГИМО
им. А.М. Горчакова
В.И. Котов
Приказ № 5 от
« 01 » сентября 2016 г.

Рабочая программа по физической культуре
для 10 класса

Срок реализации: 1 год

Составитель: Рублев Александр Иванович

г. Одинцово, 2016 г.

1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Задневича и в соответствии с основными федеральными законодательными и нормативно-правовыми актами, определяющими развитие физической культуры и спорта в РФ, регламентирующими образовательную деятельность учреждений среднего образования:

- Федеральный образовательный стандарт среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413
- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» с последующими изменениями и дополнениями;
- положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»
- указы президента РФ и постановления правительства РФ в сфере физической культуры и спорта и др.)

В образовательных учреждениях среднего образования «Физическая культура» представлена как важнейший компонент целостного всестороннего развития личности. «Физическая культура» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с формированием жизненно необходимых качеств, свойств и черт личности, создаёт условия для личностного роста и более полной самореализации личности.

Все это в целом находит свое отражение в состоянии здоровья, качестве жизни и деятельности обучающихся.

Программа предусматривает разностороннее физическое и духовное развитие обучающихся, формирует устойчивость мотивов и создает основу бережного отношения к собственному здоровью, стремление к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Настоящая программа устанавливает цели и задачи обучения предмета «Физическая культура», планируемые результаты обучения; определяет место дисциплины в структуре образовательной программы, объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся; содержание дисциплины по разделам, темам и видам учебных занятий; фонд оценочных средств для проведения различных видов контролей; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины, описание материально-

технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по предмету и др.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет « Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов.

Структурно программный материал делится на две части- базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» Вариативная часть включает в себя программный материал по плаванию в объеме 34 часа. Наличие спортивной учебно-материальной базы позволяет проводить уроки по следующим разделам учебной программы: легкоатлетическая подготовка; плавание, спортивные игры (мини-футбол, волейбол, баскетбол), лыжная подготовка, спортивная гимнастика.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так отдельно один час в четверти.

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

Помимо обязательных уроков по физической культуре предусмотренных рабочей учебной программой и планируемых в сетке расписания (контактные занятия с учителем), обучающимся рекомендуется для закрепления освоенных двигательных и прикладных навыков, методических умений, всестороннего развития физических качеств самостоятельная работа в виде утренней физической зарядки (утренней гигиенической гимнастики) и самостоятельных тренировочных занятий во внеучебное время в объёме не менее 3-4 часов в неделю.

1.1. Цели освоения предмета

Основными целями данной программы являются:

- формирование физической культуры личности, воспитание культуры здоровья, культуры жизнедеятельности, основанной на осознании и понимании ценности здоровья;
- формирование понимания важнейшей значимости физической культуры для развития и самореализации личности, сохранения и укрепления здоровья, для успешной учебной и профессиональной деятельности;

- сохранение, формирование и укрепление здоровья обучающихся;
- формирование потребности и внутренней устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, как в учебной, так и в профессиональной деятельности;
- достижение требуемого уровня физического развития и физической подготовленности, необходимых для полноценной личностной, социальной и профессиональной деятельности;

Для достижения обозначенных целей необходимо решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи.

1.2. Задачи предмета

Основными задачами данной программы являются:

- овладение прочными научными теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками из области физической культуры и ведения здорового образа жизни;
- приобретение опыта творческого использования системы практических умений и навыков в физкультурно-спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, совершенствования физических и психологических качеств, достижения жизненных и профессиональных целей;
- сохранение, укрепление и формирование индивидуального здоровья, закаливание организма обучающихся;
- формирование потребности и устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- всестороннее и гармоничное развитие основных физических качеств, психическое развитие личности в целом;
- формирование потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- восполнение недостатка двигательной активности, характерного для современного малоподвижного образа (стиля) жизни (модели жизнедеятельности);
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3. Распределение обучающихся по медицинским группам

В зависимости от состояния здоровья (в соответствии с показаниями или противопоказаниями медицинских работников), функционального состояния организма, физического развития, физической и спортивной

подготовленности, а также с учётом интересов, обучающиеся для практических учебных занятий зачисляются (распределяются) в соответствующую медицинскую группу (основная, подготовительная, специальная, лечебная) (*прил.2*) Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.

Тех, кто по состоянию здоровья освобожден от практических занятий на длительный срок, зачисляют в специальную медицинскую группу для освоения доступных разделов программы.

При проведении зачетов обучающиеся, освобожденные на длительный период от практических занятий, выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с характером их заболевания, и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

1.4. Направленность системы физического воспитания, заложенная в рабочей программе предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание обучающихся осуществляется в соответствии с общедидактическими принципами обучения и воспитания, а также с учетом специфических принципов комплексности, оптимальности и прикладности. На занятиях используется индивидуальный подход к обучающимся, определяемый различиями в уровне их физической подготовленности. Он реализуется путем строгого нормирования нагрузки, подбора оптимальных по сложности двигательных задач и целесообразных способов выполнения физических упражнений или учебных заданий.

Основной направленностью системы физического воспитания обучающихся является:

- усвоение знаний из области культуры здоровья, в том числе, физической культуры, и практическое применение этих знаний, а также полученных навыков и умений по отношению к себе и своим близким;
- воспитание культуры здоровья, культуры жизнедеятельности, основанной на осознании и понимании ценности здоровья, руководстве и использовании стратегий здоровьесбережения и здоровьесформирования в повседневной деятельности (учебной, профессиональной, досуговой, социокультурной), воспитание мотивация на ведение здорового образа жизни;
- формирование физической культуры личности; сохранение, укрепление и формирование её физического и психического здоровья;
- овладение основными двигательными навыками и их

совершенствование, применение освоенных двигательных навыков в практической деятельности;

- овладение практическими методами и способами формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне;

- достижение и сохранение определённого (требуемого) уровня физической и спортивной подготовленности, всестороннее развитие физических качеств и прикладных навыков (для обучающихся основного и спортивного отделений);

- овладение навыками организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельных тренировочных занятий);

- восполнение недостатка двигательной активности, характерного для современного малоподвижного образа (стиля) жизни (модели жизнедеятельности);

- повышение уровня энергопотенциала организма обучающихся, поддержание оптимального мышечного тонуса организма, необходимых для осуществления активной и плодотворной профессиональной и социальной деятельности;

- достижение и поддержание (обеспечение) высокого уровня умственной и физической работоспособности;

- улучшение психического и физического состояния человека до уровня стабильного здоровья;

- развитие ведущих для данной профессии физических способностей, формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков для достижения высокопроизводительного труда в избранной профессии и ускорения профессионального обучения;

- повышение функциональной устойчивости и приспособленности организма человека к неблагоприятному воздействию условий труда, предупреждение профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечение профессионального долголетия;

- оздоровление, замедление и исправление дефекто-патологических отклонений в состоянии здоровья (для обучающихся с ограничениями по состоянию здоровья);

- корригирование (корректирование, коррекция) недостатков и дефектов физического развития (для обучающихся с ограничениями по состоянию здоровья);

- сохранение (улучшение) привычного хорошего самочувствия и настроения;

- формирование (воспитание) уверенности в своих силах и возможностях, повышение самооценки и самоуважения;
- развитие важнейших психических качеств личности – эмоциональных, мотивационных и волевых;
- использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа включает разделы: подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, плавание. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» В 10-11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика». В 10-11 классах усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В 10-11 классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаше, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

В разделе «Плавание» продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Одновременно с этим включаются новые элементы по освоению прикладного плавания.

2.1 Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

Виды программного материала	Количество часов(уроков)			
	10кл ю	10 кл д	11кл ю	11кл д
I. Базовая часть	68	68	68	68
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
Спортивные игры:				
волейбол	10	10	10	10
баскетбол	10	10	10	10
Спортивная гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14
Легкая атлетика	18	18	18	18
Лыжная подготовка	16	16	16	16
II. Вариативная часть				
Плавание	34	34	34	34
Итого	102	102	102	102
Самостоятельная работа	Для закрепления освоенных двигательных и прикладных навыков, методических умений, всестороннего развития физических качеств обучающимся рекомендуется самостоятельная работа в виде утренней физической зарядки и самостоятельных тренировочных занятий во внеучебное время в объёме не менее 3-4 часов в неделю.			

3. Место учебного предмета, в учебном плане

В учебном плане на предмет физической культуры в 10-11 классах на базовый курс выделяется 2 учебных часа в неделю-68 часов в каждом классе, и на вариативный курс-34 часа. Всего на период обучения - 204 часа.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

4.1 Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие

ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

4.2 Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную

творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения

содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

4.3 Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной

деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

Содержание программы соответствует фундаментальному ядру содержания образования и основной образовательной программы ФГОС ООО школы.

4.3 Общая характеристика процесса обучения

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. По своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. Учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются

преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На уроках осваиваются е знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* проводятся по типу целенаправленной физической подготовки, где решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. Учащиеся соблюдают соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развитие у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. На уроках учащиеся получают сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. На уроках физической культуры обеспечивается применение различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учащиеся приучаются к выполнению задания на технику или тактику прежде

всего правильно (т. е. адекватно и точно). Постепенно увеличиваются требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. Учащиеся переходят от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо развивать скоростные, скоростно-силовые способности, выносливость и гибкость.

В 9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, которые учитываются при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. Дифференцированный и индивидуальный подход важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока учитываются половые особенности занимающихся. В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. При передаче знаний в подростковом возрасте важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдение действий партнера и др.). Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Системно-деятельностный подход предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям общества, инновационной экономики, задач построения демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального состава российского государства;
- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент ФГОС, где развитие личности обучающегося на основе формирования УУД, познания и освоения мира составляет цель и основной результат

образования;

- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса в достижении целей личностного, социального и познавательного развития обучающихся (например, исследовательские, проектные работы);

- учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования, воспитания и путей их достижения;

- обеспечение преемственности начального, основного и среднего общего образования;

- разнообразие организационных форм и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности;

- гарантированность достижения планируемых результатов освоения образовательных программ начального, основного и среднего общего образования, что и создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Формы контроля образовательных достижений учащихся. При изучении учебного предмета «Физическая культура» наряду со знаниями оцениваются освоенные физические упражнения и уровень развития физических качеств. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования. Зачет – это специальный этап контроля, целью которого является проверка достижения учащимися уровня обязательной подготовки.

4.4 Требования к уровню подготовки к обучающимся 10 - 11 классов

Учащиеся 10-11 классов научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащиеся 10-11 классов научатся:

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

Учащиеся 10 - 11 классов получают возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности,

данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащиеся 10-11 классов научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

Учащиеся 10 - 11 классов получают возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

Критерии оценивания:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки

за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты - здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся - урок

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- Обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика – расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

5. Содержание учебного курса по дисциплине «Физическая культура»

Содержание предмета «Физическая культура» составляют физические упражнения, двигательные и организационно-методические навыки и умения. Учебная программа по «Физической культуре» включает в себя два больших раздела: базовый и вариативный. Каждый раздел имеет свои цели, задачи, содержание, виды подготовки и контрольные нормативы (контрольно-тестовые задания), образующие систему учебно-воспитательного процесса.

На изучение базовой части предмета «Физическая культура в 10 – 11 классах отводится по 68 часов, всего 136 часов, а на вариативную часть по 34 часа, всего 68 часов с обязательным включением их в учебное расписание.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, выполняемые с обязательным соблюдением норм и правил безопасности, гигиенических условий и активным использованием оздоровительных сил природы.

Программа занятий по физическому воспитанию должна носить профессионально-прикладной характер.

В целях нормирования физической нагрузки обучающиеся должны овладеть методикой самоконтроля за функциональным состоянием организма.

Кроме учебных занятий по физической культуре обучающимся рекомендуется принимать участие в спортивной работе, регулярно заниматься утренней физической зарядкой (утренней гигиенической гимнастикой) и самостоятельной физической тренировкой не менее 3-4 часа в неделю.

5.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

10 класс

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

11 класс

Социокультурные основы. Понятие физической культуры личности. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика).

Медико-биологические основы. Основы организации двигательного режима. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

Практический раздел

Спортивные игры

10-11 класс. Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

10-11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

10-11 класс. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Лыжная подготовка

10-11 класс. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

Плавание

10-11 класс. Биомеханические особенности техники плавания.

Доврачебная помощь пострадавшему. Правила плавания в открытом водоеме.

Практическая часть 10-11 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в

колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. **Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см.** Комбинации из ранее освоенных элементов. **Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). **Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. **Развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. **Девушки:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега

способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. **Девушки:** метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. **Девушки:** длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Лыжная подготовка.

10 класс.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

11 класс.

Техника лыжных ходов: Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Плавание.

10 - 11 класс. Плавание изученными спортивными способами. Плавание

на боку, брассом, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25 – 100 м 2 – 6 раз.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

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

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие	За ответ, в котором отсутствует логическая	За незнание материала программы

сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	неточности и незначительные ошибки	и последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	
--	------------------------------------	---	--

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

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

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебные нормативы 10 - 11 класс

№	Упражнение	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 метров	14,2	14,9	15,5	16,0	16,5	17,0
2	Метание гранаты 500 г. (дев.), 700г. (юноши)	38	32	26	23	18	12
3	Прыжок в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
4	Бег 2000 м, мин				10.00	11.30	12.30
5	Бег 3000 метров, мин.	15.00	16.00	17.00			
6	Прыжок в длину с места, см	240	220	200	205	195	180
7	Лыжные гонки 1 км				5.30	6.00	6.30

	Лыжные гонки 2 км	10.00	11.00	12.00	11.00	12.00	13.00
	Лыжные гонки 3 км	15.00	16.00	17.00	18.30	19.00	20.00
	Лыжные гонки 5 км	27.00	29.00	31.00	34.00	35.00	37.00
8	Бег 30 метров	4,6	4,8	5,1	5,0	5,2	5,4
9	Прыжки через скакалку за 1 мин	140	130	120	140	130	120
10	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.				22	17	13
11	Гимнастический мост				8	4	1
12	Подтягивание из виса	12	10	8			
13	Подъем переворотом	4	3	2			
14	Челночный бег 5X20	20,2	22,0	25,0	21,5	23,0	26,0
15	Кросс 1000 м.	3.30	3.40	3.55			

V СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(юноши и девушки 10 - 11 классов,
среднее профессиональное образование,
16 - 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
	Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	или прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой	8	10	13	-	-	-

	перекладине (кол-во раз)						
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическо й скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30

	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во испытаний	6	7	8	6	7	8

(тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **						
* Для бесснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						

6. Тематическое планирование

Поурочно-тематическое планирование по предмету « Физическая культура 10 класс

№	Тема урока	Тип, вид урока	Кол-во часов	Содержание учебного предмета	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения
1	2	3	4	5	9	10	11
Первое полугодие Легкая атлетика – 10 часов							
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	вводный	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	текущий	Бег, прыжки, наклоны	
2	Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование..	совершенствован ие	1	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий	Бег, прыжки, наклоны	
3	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег.	учетный	1	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные	Учётный	Бег, прыжки, наклоны	

				беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тест челночный бег 3 x 10 м.			
4	Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. Бег на результат 30 м	Учётный	1	Низкий старт 100 м. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег.	Учётный	Бег, прыжки, наклоны	
5	Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	Учётный	1	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	Учётный	Бег, прыжки, наклоны	
6	Развитие выносливости в беге 1000м.	Учётный	1	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Развитие выносливости в беге 1000м.	Учетный	Наклоны на гибкость	
7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Тест развитие гибкости.	совершенствован ие	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест развитие гибкости.	текущий	Прыжки в длину с места	
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Тест подтягивание.	совершенствован ие	1	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Многоскоки. Тест подтягивание.	текущий	Подтягивание на перекладине	
9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Тест прыжки в длину с места.	Учетный	1	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и	Учетный	Прыжки на скакалке	

				координационные способности, прыгучести. Тест прыжки в длину с места.			
10	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие прыгучести.	Учетный	1	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учетный	Поднимание туловища	
Спортивные игры (волейбол)							
11	Инструктаж по технике безопасности волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Вводный	1	Инструктаж по технике безопасности волейбол. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Прием сверху двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. Подвижные игры, эстафеты.	Текущий	Прыжки на скакалке	
12	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствован ие	1	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Прием снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. Подвижные игры, эстафеты.	Текущий	Прыжки на скакалке	
13	Прием и передача мяча сверху	совершенствован ие	1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств: быстроты ответных действий, прыгучести. Передачи мяча сверху двумя руками, над	Текущий	Подтягивание	

				с собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. Учебная игра.			
14	Прием и передача мяча сверху	совершенствован ие	1	Общеразвивающ ие и подготовительны е упражнения. Развитие специальных двигательных качеств: быстроты ответных действий, прыгучести. Передачи мяча сверху двумя руками, над с собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. Учебная игра.	Текущий	Упражнения для мышц брюшного пресса	
15	Прием и передача мяча снизу	совершенствован ие	1	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направля мяч веред вверх. Подвижные игры, эстафеты.	Текущий	Упражнения для мышц брюшного пресса	
16	Прием и передача мяча снизу	совершенствован ие	1	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направля мяч веред вверх. Подвижные	Текущий	Прыжки на скакалке	

				игры, эстафеты.			
17	Нижняя подача мяча.	совершенствован ие	1	Совершенствован ие техники приемов и передач мяча на месте и в движении. Подачи мяча снизу. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	Текущий	Прыжки на скакалке	
18	Нижняя подача мяча.	совершенствован ие	1	Совершенствован ие техники приемов и передач мяча на месте и в движении. Подачи мяча снизу. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
19	Совершенствование приема мяча сверху, снизу, нижней прямой подачи	Учетный	1	Общеразвивающ ие и подготовительны е упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, в порах, тройках Подачи мяча: нижняя прямая подача. Учебная игра	Учетный	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
20	Совершенствование приема мяча сверху, снизу, нижней прямой подачи	Учетный	1	Общеразвивающ ие и подготовительны е упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, в порах, тройках Подачи мяча: нижняя прямая подача. Учебная игра	Учетный	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
Гимнастика с элементами акробатики – 14 часов							
21	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.. Развитие гибкости	вводный	1		Уметь выполнять элементы на переклади не, выполнять строевые упражнен ия, демонстри ровать	Выполнять упражнения для укрепления зрения и упражнения для профилактик и простуд, заболеваний	

	и координации .				комплекс упражнений на гибкость.		
22	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	совершенствован	1	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	текущий	Поднимание туловища	
23	Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.	совершенствован	1	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.	текущий	Поднимание туловища Прыжки через скакалку	
24	Метание набивного мяча из – за головы, от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	совершенствован	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	текущий	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
25	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	совершенствован	1	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой	текущий	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов	

				перекладине.			
26	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Подтягивание на перекладине.	Учетный	1	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	учётный	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов	
27	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	Учетный	1	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Поворот боком. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	учётный	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов	
28	Комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Учетный	1	ОРУ. Комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Учетный	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов	
29	Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Учетный	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – перекладина средняя- подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Девушки – низкая перекладина-вскоч на нижнюю жердь хватом сверху, оборот вперед, соскок прогнувшись. Комбинации из ранее освоенных элементов.	учётный	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов	

				Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.			
30	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	совершенствован ие	1	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	текущий	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов	
31	Общеразвивающие упражнения на осанку. Метание набивного мяча из – за головы . Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	совершенствован ие	1	Общеразвивающие упражнения на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	текущий		
32	Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	совершенствован ие	1	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося.	Сгибание и разгибание рук	

				Эстафеты. Дыхательные упражнения.			
33	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок.	совершенствован ие	1	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	Качествен ный критерий оценки уровня достижени я обучающе гося по индивидуа льной дозировке.	Поднимание туловища	
34	Опорный прыжок: юноши– прыжок согнув ноги, девушки прыжок .боком.	совершенствован ие	1	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	Качествен ный критерий оценки уровня достижени я обучающе гося по индивидуа льной дозировке.	Приседание на одной ноге	

Второе полугодие. Лыжная подготовка-16 часов

35	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Передвижение попеременным 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	совершенствован ие	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п\п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	текущий	Катание на лыжах	
36	Способы передвижения на лыжах. Применени е лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передв ижение	совершенствован ие	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Примене ние лыжных ходов в	Текущий	Катание на лыжах	

	поперечным 2х шажным ходом от 1200м до 2,700м.			зависимости от рельефа местности. Перемещение п\п2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.			
37	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты.	совершенствован ие	1	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	текущий	Катание на лыжах	
38	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Перемещение изученными способами от 2000 до 3000 метров.	совершенствован ие	1	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	текущий	Катание на лыжах	
39	Одновременный одношажный ход. . Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.		1	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	текущий	Катание на лыжах	
40	Подъем в гору скользящим шагом Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	совершенствован ие	1	Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема.	текущий	Катание на лыжах	
41	Передвижение на лыжах коньковым. Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500 м	совершенствован ие	1	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами	текущий	Катание на лыжах	

				до 3500м			
42	Передвижение на лыжах коньковым ходом. Перемещение изученными способами до 3500м	совершенствован ие	1	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500м	текущий	Катание на лыжах	
43	Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000 м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	совершенствован ие	1	Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	текущий	Катание на лыжах	
44	Передвижение изученными способами по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	совершенствован ие	1	Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м до 4000 м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	текущий	Катание на лыжах	
45	Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м до 4000 м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	совершенствован ие	1	Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	текущий	Катание на лыжах	
46	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	совершенствован ие	1	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	текущий	Катание на лыжах	
47	Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км(ю),4 км (д) с переменной скоростью.	учетный	1	Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км(ю),4 км (д) с переменной скоростью.	Учётный	Катание на лыжах	
48	Переход с одновременных ходов на	совершенствован ие	1	Переход с одновременных ходов на	текущий	Катание на лыжах	

	попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)			попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)			
49	Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	совершенствован ие	1	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	текущий	Катание на лыжах	
50	Урок - соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.	учетный	1	Урок - соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.	Учётный	Катание на лыжах	
Спортивные игры (баскетбол)-10 часов							
51	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	совершенствован ие	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	текущий	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).	
52	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника .	совершенствован ие	1	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля	текущий	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).	

				двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).			
53	Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху.	совершенствован ие	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	текущий	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки	
54	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	совершенствован ие	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	текущий	Подтягивани е на перекладине - (мальчики - 10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
55	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	совершенствован ие	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	текущий	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)	
56	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное,со	совершенствован ие	1	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без	текущий	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	

	сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.			сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.			
57	Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без с сопротивлением. Варианты бросков мяча без с сопротивлением защитников. Учебная игра.	совершенствован ие	1	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	текущий	Прыжки на скакалке	
58	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.	совершенствован ие	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	текущий	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
59	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	совершенствован ие	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват,	текущий	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	

				накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.			
60	Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.	совершенствовани е	1	Комплекс ОРУ. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс ОРУ на дыхание. Учебная игра.	текущий	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
Легкая атлетика – 8 часов							
61	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.		1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Бег, прыжки, наклоны	
62	Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование..		1	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учётный	Бег, прыжки, наклоны	
63	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Тест челночный бег 3 x 10 м. Эстафетный бег.	Учетный	1	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тест челночный бег 3 x 10 м.	Учётный	Бег, прыжки, наклоны	
64	Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. Бег на результат 30 м	Учетный	1	Низкий старт 100 м. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег.	Учётный	Бег, прыжки, наклоны	

65	Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	Учетный	1	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	Учётный	Бег, прыжки, наклоны	
66	Развитие выносливости в беге 1000м.	Учетный	1	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Развитие выносливости в беге 1000м.	Учетный	Наклоны на гибкость	
67	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Тест развитие гибкости.	совершенствован ие	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест развитие гибкости.	текущий	Прыжки в длину с места	
68	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Тест подтягивание.	совершенствован ие	1	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Многоскоки. Тест подтягивание.	текущий	Подтягивание на перекладине	

**Поурочно-тематическое планирование
по предмету « Физическая культура 11 класс**

№	Тема урока	Тип, вид урока	Кол-во часов	Содержание учебного предмета	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения
1	2	3	4	5	9	10	11
Первое полугодие Легкая атлетика – 10 часов							
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование	совершенствование	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	Текущий	Бег, прыжки, наклоны	

				Развитие скоростных качеств.			
2	Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование ..	совершенствование	1	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий	Бег, прыжки, наклоны	
3	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование . Эстафетный бег.	Учетный	1	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тест челночный бег 3 x 10 м.	Учётный	Бег, прыжки, наклоны	
4	Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование . Бег на результат 30 м	Учетный	1	Низкий старт 100 м. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег.	Учётный	Бег, прыжки, наклоны	
5	Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	Учетный	1	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	Учётный	Бег, прыжки, наклоны	
6	Развитие выносливости в беге 1000м.	Учетный	1	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Развитие выносливости в беге 1000м.	Учетный	Наклоны на гибкость	
7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Тест развитие гибкости.	совершенствование	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест развитие гибкости.	текущий	Прыжки в длину с места	
8	Прыжок в длину с разбега способом	совершенствование	1	Прыжок в длину с разбега способом	текущий	Подтягивание на перекладине	

	«прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Тест подтягивание.			«прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Многоскоки. Тест подтягивание.			
9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Тест прыжки в длину с места.	Учетный	1	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и координационных способностей, прыгучести. Тест прыжки в длину с места.	Учетный	Прыжки на скакалке	
10	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие прыгучести.	Учетный	1	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учетный	Поднимание туловища	
Спортивные игры (волейбол)- 10 часов							
11	Инструктаж по технике безопасности. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Комплексный	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	текущий	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).	
12	Прием мяча двумя руками снизу.	Совершенствования	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное	текущий	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).	

				нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
13	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Совершенствования	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	текущий	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки	
14	Позиционное нападение. Учебная игра.	Совершенствования	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	текущий	Подтягивание на перекладине - (мальчики - 10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
15	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Совершенствования	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменной места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	текущий	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)	
16	Оценка техники передачи мяча.	Совершенствования	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменной места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	текущий	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	

				Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	Совершенствования	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	текущий	Прыжки на скакалке	
18	Прямой нападающий удар через сетку.	Совершенствования	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	текущий	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
19	Оценка техники подачи мяча	Учётный	2	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Учетный	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	
20	Оценка техники подачи мяча	Учётный		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием	Учетный	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую)	

				<p>мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>		<p>ногу, мальчики – по 5 раз)</p>	
Гимнастика с элементами акробатики – 14 часов							
21	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.. Развитие гибкости и координации .</p>	совершенствование	1	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации .</p>	текущий	<p>Выполнять упражнения для укрепления зрения и упражнения для профилактик и простуд. заболеваний</p>	
22	<p>Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p>	совершенствование	1	<p>Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p>	текущий	<p>Поднимание туловища</p>	
23	<p>Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.</p>	совершенствование	1	<p>Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.</p>	текущий	<p>Поднимание туловища Прыжки через скакалку</p>	

24	Метание набивного мяча из – за головы, от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	совершенствование	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	текущий	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
25	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	совершенствование	1	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	текущий	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов	
26	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Подтягивание на перекладине.	совершенствование	1	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	учётный	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов	
27	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	совершенствование	1	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Поворот боком. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка	учётный	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов	

				на руках. Прыжок в глубину.			
28	Комплекс с гимнастическим и палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	совершенствование	1	ОРУ. Комплекс с гимнастическим и палками. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	текущий	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов	
29	Комплекс с гимнастическим и палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	учетный	1	ОРУ комплекс с гимнастическим и палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – перекладина средняя- подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Девушки – низкая перекладина-вскок на нижнюю жердь хватом сверху, оборот вперед, соскок прогнувшись. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	учётный	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов	
30	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	совершенствование	1	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	текущий	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов	

31	Общеразвивающие упражнения на осанку. Метание набивного мяча из – за головы . Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	совершенствование	1	Общеразвивающие упражнения на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	текущий		
32	Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	совершенствование	1	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося.	Сгибание и разгибание рук	
33	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок.	совершенствование	1	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .бокком.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося по индивидуальной дозировке.	Поднимание туловища	
34	Опорный прыжок: юноши– прыжок согнув ноги, девушки прыжок .бокком.	совершенствование	1	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося по	Приседание на одной ноге	

				гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	индивидуальной дозировке.		
Второе полугодие Лыжная подготовка -16 часов							
35	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Передвижение попеременным 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	совершенствование		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строчная подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п\п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	текущий	Катание на лыжах	
36	Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение попеременным 2х шажным ходом от 1200м до 2,700м.	совершенствование		ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п\п2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.	Текущий	Катание на лыжах	
37	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты.	совершенствование		Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	текущий	Катание на лыжах	
38	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Перемещение изучен	совершенствование		Одновременный одношажный стартовый и основной вариантыПеремещение изученны	текущий	Катание на лыжах	

	ными способами от 2000 до 3000 метров.			ми способами от 2000 до 3500 метров.			
39	Одновременный одношажный ход. Перемещение из учеными способами от 2000 до 3500 метров.	совершенствование		Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение из учеными способами от 2000 до 3500 метров.	текущий	Катание на лыжах	
40	Подъем в гору скользящим шагом Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	совершенствование		Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема.	текущий	Катание на лыжах	
41	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	совершенствование		Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема.	текущий	Катание на лыжах	
42	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	совершенствование		Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/Б при прохождении дистанции	текущий	Катание на лыжах	
43	Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	совершенствование		Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/Б при прохождении дистанции	текущий	Катание на лыжах	
44	Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	совершенствование		Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	текущий		
45	Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3,5 км	совершенствование		Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и	Текущий	Катание на лыжах	

				торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км			
46	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	совершенствование		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	текущий	Катание на лыжах	
47	Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъёмов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км(ю),4 км (д) с переменной скоростью.	учетный		Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъёмов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км(ю),4 км (д) с переменной скоростью.	Учётный	Катание на лыжах	
48	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	совершенствование		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	текущий		
49	Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	совершенствование		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	текущий	Катание на лыжах	
50	Урок - соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.	учетный		Урок - соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.	учётный	Катание на лыжах	
Спортивные игры (баскетбол)							
51	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в	совершенствование	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в	текущий	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).	

	парах в нападающей и защитной стойке.			парах в нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.			
52	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника .	совершенствование	1	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	текущий	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).	
53	Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху.	совершенствование	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	текущий	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки	
54	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления	совершенствование	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты	текущий	Подтягивание на перекладине - (мальчики - 10 раз, девочки в висе лежа-10	

	и с сопротивлением защитника. Учебная игра			ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра		раз)	
55	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	совершенствование	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	текущий	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)	
56	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.			ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	текущий	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
57	Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без с сопротивлением. Варианты бросков мяча без с сопротивлением защитников. Учебная игра.	совершенствование	1	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	текущий	Прыжки на скакалке	
58	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия.	совершенствование	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без	текущий	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	

	Учебная игра.			сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.			
59	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	совершенствование	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	текущий	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	
60	Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.	совершенствование	1	Комплекс ОРУ. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс ОРУ на дыхание. Учебная игра.	текущий	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
Легкая атлетика – 8 часов							
61	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование	совершенствование	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Бег, прыжки, наклоны	
62	Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90	учетный	1	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	Учётный	Бег, прыжки, наклоны	

	м. Финиширование ..			Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
63	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование . Тест челночный бег 3 x 10 м. Эстафетный бег.	учетный	1	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тест челночный бег 3 x 10 м.	Учётный	Подтягивание на перекладине	
64	Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование . Бег на результат 30 м	учетный	1	Низкий старт 100 м. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег.	Учётный	Бег, прыжки, наклоны	
65	Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	учетный	1	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	Учетный	Бег, прыжки, наклоны	
66	Развитие выносливости в беге 1000м.	совершенствование	1	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Развитие выносливости в беге 1000м.	Учетный	Подтягивание на перекладине	
67	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Тест развитие гибкости.	совершенствование	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест развитие гибкости.	текущий	Прыжки в длину с места	
68	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Тест подтягивание.	совершенствование	1	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие	текущий	Подтягивание на перекладине	

				силовых качеств. Многоскоки. Тест подтягивание.			
--	--	--	--	--	--	--	--

6.1. Характеристика деятельности обучающихся 10-11 классов .

Характеризовать Олимпийские игры древности как явления культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.

Определять цель возрождения олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.

Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе.

Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.

Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.

Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое направление каждого из них. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.

Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекцию.

Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма.

Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.

Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий.

Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.

Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена

Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки.

Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой

деятельностью человека.

Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.

Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.

Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.

Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.

Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.

Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий):

Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.

Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.

Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.

Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями

развития организма и уровнем его тренированности.

Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.

Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.

Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.

Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.

Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.

Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.

Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.

Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.

Физическое совершенствование (136 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(8ч).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):

Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.

Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью(136ч)

Гимнастика с основами акробатики (28ч). Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):

Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.

Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.

Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.

Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.

Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.

Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.

Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Легкая атлетика (36ч).

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):

Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.

Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.

Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.

Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.

Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.

Лыжные гонки (32ч).

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Региональный компонент – основы лыжных ходов, история лыжных гонок, соревнования, проведение соревнований, преодоление препятствий, Совершенствование лыжных ходов.

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):

Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха

Спортивные игры (40ч).

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):

Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.

Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.

Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.

Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.

Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Прикладно-ориентированная подготовка(6ч).

Прикладно-ориентированные упражнения.

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):

Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.

Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка(6ч).

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):

Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

Выполнять нормативы физической подготовки.

Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.

Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике.

Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.

Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу.

Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся:

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 10-11 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе и спортивных играх. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

7.1. Учебно-методическое обеспечение

Используемый УМК: Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича [Текст] / Авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. - 2-е издание. - Волгоград : Учитель, 2013. - 171 с.

7.2. Учебники

1 Физическая культура. 1-11 классы [Текст] : развернутое тематическое планирование по комплексной программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича (двухчасовой вариант): Учебно- методическое пособие / М. И. Васильева [и др.] ; Авт.-сост. М. И. Васильева, И. А. Гордияш, О. Н. Камышанова. - Изд. 2-е. - Волгоград : Учитель, 2011. - 183 с. - (Тематическое планирование).

Физическая культура.1-11 кл. [Текст] : Подвижные игры на уроках и во внеурочное время / Авт.-сост. С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева. - Волгоград : Учитель, 2008. - 92 с.

Физическая культура. 9-11 кл. [Текст] : Организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания / Авт.- сост. А. Н. Каинов. - Волгоград : Учитель, 2012. - 139 с. - ISBN 978-5-7057-2345-4 :

Физическая культура [Текст] : Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы / Авт.- сост. А. Н. Каинов, И. Ю. Шалаева. - Волгоград : Учитель, 2009. - 185 с. - ISBN 978-5-7057-1659-3 :

Спортивные праздники и мероприятия в школе.
Спортивные и подвижные
игры [Текст] : Учебно- методическое пособие / Авт.-сост. М. В. Видякин. –
Волгоград : Учитель, 2007. - 127 с. –
Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе [Текст] / Сост.
М. В. Видякин. - Волгоград : Учитель, 2006. - 153 с.

Преподавание физической культуры в
общеобразовательных учреждениях в условиях введения
ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры [Текст] :
Методические рекомендации / Под. общ. ред. Н. И. Назаркиной, И. М.
Николаичевой. - М. : ТВТ Дивизион, 2011. - 240 с. –

Основы теории физической культуры. 10-11 классы
[Текст] : Учебное пособие / Под общ. ред. Ф. И.
Собянина, А. И. Замогильнова . - М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006.
- 151 с. : (ил.).

7.3. Материально-техническое обеспечение

В состав материально-технической базы для проведения уроков по физической культуре входят:

1. Универсальный спортивный зал для проведения учебных занятий и соревнований по теннису, бадминтону, мини-футболу, волейболу, гандболу, баскетболу, акробатике, единоборствам, аэробике, спортивным танцам. Площадь зала составляет 1968 м², вместимость трибун – 880 мест.

2. Конференц-зал вместимостью на 40 мест.

3. Специализированный зал фехтования площадью 434 м² с тремя стационарными дорожками для тренировок и одной съемной дорожкой, предназначенной для проведения соревнований в универсальном спортивном зале.

4. Плавательный бассейн площадью 531 м², имеющий 4 дорожки для плавания длиной по 25 метров с технологией очистки воды в бассейне основанной на ионизации медью и серебром без использования хлора.

5. Специализированный зал для занятий единоборствами площадью 106 м² (каратэ, дзюдо, айкидо, самбо, тхэквондо и др.).

6. Специализированный зал акробатики площадью 651 м² с уложенными акробатическими коврами, батутом со страховочными столами и другим спортивным инвентарём и оборудованием.

7. Игровой спортивный зал для проведения учебных занятий и соревнований по мини-футболу, волейболу, гандболу, баскетболу, теннису, бадминтону, аэробике, спортивным танцам. Площадь зала составляет 650 м².

8. Специализированный зал бокса площадью 431 м² с рингом, многочисленным и разноплановым инвентарём и оборудованием, предназначенным для тренировочного процесса.

9. Зал для занятий аэробикой и танцами площадью 141 м², оснащенный хореографическим станком, шведской стенкой, зеркалами, другим спортивным инвентарём.

10. Помещение для проведения занятий по всем направлениям йоги и пилатеса и калланетики площадью 405 м².

11. Многофункциональный тренажерный зал площадью 212 м², оснащённый силовыми и кардиотренажёрами, виброплатформами, спортивными снарядами и инвентарём.

12. Раздевалки с индивидуальными шкафчиками, душевыми кабинами и туалетными комнатами, тренерские комнаты.

13. Занятия по лёгкой атлетике, ускоренному передвижению, игровым видам спорта (футбол, баскетбол) проводятся также на МБУС «Одинцовский спортивный центр».

Спортивные сооружения и помещения для занятий физической культурой укомплектованы современным оборудованием и спортивным инвентарём от лучших производителей. Все залы имеют профессиональное покрытие с учетом специфики всех видов спорта.

**Методические указания для обучающихся по освоению предмета
«Физическая культура»**

1. Указания (рекомендации) по подготовке к урокам

Уроки могут проводиться как в виде учебно-тренировочных занятий (УТЗ), так и в виде тренировок (спортивных, оздоровительных, реабилитационно-восстановительных, коррекционно-лечебных и других, как под руководством преподавателя, так и самостоятельно). Главным их содержанием является самостоятельная работа каждого обучающегося по выполнению практических заданий. Задания могут быть дифференцированными с учетом уровня предварительной подготовки и способностей обучающегося. Настоящие рекомендации (указания) действительны как для УТЗ под руководством преподавателя, так и для самостоятельных тренировочных занятий (СТЗ).

До начала уроков по предмету «Физическая культура» обучающемуся рекомендуется:

1. Ознакомиться с основными положениями настоящей рабочей программы. Особенно внимательно надо изучить параграф который называется «Методические указания для обучающихся по освоению предмета «Физическая культура».

2. Изучить методы, способы и приёмы субъективного и объективного самоконтроля физического и психического состояния организма, чтобы уверенно пользоваться ими в процессе тренировки.

3. Ознакомиться с рекомендациями (правилами, советами) безопасного поведения и учебно-тренировочной деятельности и неукоснительно выполнять их в ходе уроков.

4. Изучить основополагающие принципы ведения тренировочного процесса и основные методы развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости и их производных, например, скоростной выносливости, силовой выносливости и др.).

5. Получить представление о должной (правильной) структуре учебно-тренировочного занятия (УТЗ), о способах и приёмах дозирования физической нагрузки (ФН).

6. Помните, что любой вид жизнедеятельности, а тем более, – тренировка в каком-либо виде спорта, – травмоопасны. Поэтому тщательно выполняйте (соблюдайте) правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями и спортом. Если вы серьёзно, так сказать «профессионально», с мотивацией достижения высоких спортивных результатов, занимаетесь или хотите заниматься каким-либо видом спорта, то лучше проводить занятия и тренировки с квалифицированным тренером.

7. Для достижения положительного эффекта от тренировки (спортивной или оздоровительной направленности) важное значение имеет спортивная форма одежды и обуви. Форма одежды не должна стеснять и ограничивать движения, хорошо впитывать пот, быть хорошо вентилируемой (пропускать воздух). Для этих целей хорошо подходят футболки и брюки, майки и шорты из хлопчатобумажной ткани. Важно для тренировки быть одетым по фактической погоде, чтобы тело не переохлаждалось и не перегревалось. В ветреную прохладную погоду сверху обязательно должна быть ветровка, желательно с капюшоном.

Обувь должна быть лёгкой, удобной, приятной и комфортной, должна удовлетворять требованиям гигиены, функционально соответствовать требованиям, для которых эта обувь предназначена.

Спортивная обувь должна быть длиннее стопы примерно на 10-15 мм, чтобы ваш большой палец не упирался в носок. Советуем избегать пользоваться тесной и узкой спортивной обувью, так как это может привести к изменению формы стопы, ограничению подвижности суставов и нарушению кровообращения. Любая спортивная обувь должна быть мягкой, легкой, водупорной, а также не изменять своей формы и размера после стирки и сушки. В зимних условиях следует пользоваться обувью из малотеплопроводных материалов. Спортивная обувь, которая предназначена для летнего периода, должна обеспечить хорошую вентиляцию и позволить избежать любого перегрева стопы или скопления пота.

Обувь должна быть достаточно жёсткой, на нескользящей подошве и плотно шнуроваться, чтобы ступня и голеностоп ощущали себя с обувью единым целым. Однако чересчур плотное шнурование сдавливает кровеносные сосуды и затрудняет кровообращение в голеностопе, поэтому надо найти оптимальный вариант шнурования. Не допускается использование обуви наподобие «шлёпок», «шлёпанцев» и т.п. Для спортивных залов непригодна обувь из материала с чёрной подошвой, оставляющей на паркете зала множество чёрных полос.

8. Всегда приходите на тренировку в хорошем настроении. Позитивный настрой на тренировке – половина успеха! Перед началом УТЗ постарайтесь использовать либо психорегулирующие упражнения, либо иное психологическое самовоздействие (самовнушение, самоубеждение, самоприказ, психологическая установка и др.), чтобы войти в спортивный зал, на спортивную площадку с хорошим настроением, позитивным настроением на получение удовольствия и радости от предстоящего занятия.

9. Непосредственно в самом начале УТЗ внимательно слушайте преподавателя, который доводит тему, цели, учебные вопросы, план проведения УТЗ, а также учебное задание на проведение тренировки, которое, как правило, преподаватель даёт обучающимся индивидуально – разное, с учётом уровня индивидуальной физической подготовленности, состояния здоровья, степени освоения программы и т.п. Задайте преподавателю вопросы, если у вас возникли какие-либо неясности.

1.2. Указания (рекомендации) по проведению практических занятий

1. В соответствии с индивидуальным (общегрупповым) учебным заданием на УТЗ выберите (самостоятельно, либо с помощью преподавателя) варианты построения (организации и проведения) УТЗ (варианты «А», «Б», «В», «Г», которые приведены в настоящем параграфе в подпункте «Рекомендации (указания) по проведению самостоятельных тренировочных занятий»).

2. В процессе занятия соблюдайте структуру УТЗ (деление занятия на части – подготовительную, основную, заключительную, каждая из которых имеет свои цели и задачи). В начале занятия, в подготовительной части обязательно проведите полноценную разминку в соответствии с задачами основной части занятия. Никогда не экономьте на разминке! Это убережёт вас от возможного травмирования.

3. Старайтесь запомнить все объяснения преподавателя перед началом и в ходе занятия, касающиеся методики проведения занятия, методов, способов и приёмов, применяемых преподавателем для достижения целей занятия.

4. Используйте различные способы и приёмы дозирования физической нагрузки.

5. Осваивая новое упражнение, новый элемент техники, новое двигательное действие, работайте с минимальной нагрузкой, пока не освоите технику выполнения достаточно уверенно.

6. При разучивании нового технического элемента, приёма, двигательного действия (далее – упражнения) соблюдайте следующую последовательность:

- уясните, как правильно называется разучиваемое упражнение и каково его назначение (создается общее представление о значении физического упражнения);

- внимательно посмотрите, как выполняется упражнение в целом и в быстром (обычном, требуемом) темпе (создается общее представление о рациональной технике, о том образце техники, которым предстоит овладеть обучающимся);

- вторично попросите показать его, но уже в замедленном темпе и с попутным объяснением выполнения каждого элемента;

- если упражнение можно разделить на отдельные, относительно независимые части (элементы), то разучивайте это упражнение поэлементно (по частям), сначала в медленном темпе, тщательно соблюдая технику выполнения каждого элемента, затем во всё убыстряющемся темпе, доведя скорость выполнения до требуемой (при этом мыслительная деятельность занимающихся направляется на понимание смысла разучиваемых движений и причин возникновения значительных ошибок);

- по мере освоения отдельных элементов они соединяются в единое целое и упражнение выполняется в целом слитно (формируется способность целесообразно применять двигательное действие в реальных условиях практической деятельности).

7. Работая в положении стоя, всегда принимайте устойчивое положение и сохраняйте равновесие.

8. В процессе выполнения упражнения и во время отдыха дышите правильно (способы дыхания подробно описаны в настоящем параграфе в подпункте «Рекомендации (указания) по проведению самостоятельных тренировочных занятий»).

9. Полностью сконцентрируйтесь на выполнении упражнения. Не обращайтесь внимания на возможно скептические или ироничные, возможно насмешливые или любопытные взгляды. Не отвлекайтесь на возможно

бессодержательные, расслабляющие разговоры, на мешающие сосредоточиться реплики однокурсников, другие посторонние раздражители. У вас будет возможность отреагировать на подобные раздражители каким-либо образом во время отдыха в перерыве между упражнениями.

10. Желательно, чтобы отдых между тренировкой одних и тех же мышечных групп составлял не менее 48 часов.

11. На УТЗ соблюдайте рекомендуемые (общедидактические и специальные) принципы организации и ведения тренировочного процесса (как со спортивной направленностью, так и с оздоровительной). Правильно применяйте выбранные (заданные) методы совершенствования физических качеств, отдельных органов, физиологических систем и организма в целом.

12. Соблюдайте правила и требования безопасности, независимо от того, где проходит УТЗ (на открытых плоскостных спортсооружениях, в спортивных залах или иных помещениях, бассейне и пр.), а также от того, проводится ли оно со спортивным инвентарём, снаряжением, оборудованием или без таковых.

13. В процессе УТЗ осуществляйте самоконтроль за физическим состоянием организма, следите за тем, чтобы уровень интенсивности и объём физической нагрузки не превышал параметров (величин), заданных преподавателем.

14. Не тренируйтесь в болезненном, утомлённом состоянии. Не допускайте перетренированности, которая является причиной возникновения многих травм.

15. Бережно относитесь к тем спортсооружениям и спортивному инвентарю, которыми пользуетесь на занятии. Не мусорьте на местах занятий, не портите спортивный инвентарь, дорогостоящее покрытие в спортивных залах, на стадионах, спортивных площадках. После окончания занятия уберите места занятий, вернув спортивный инвентарь на те места, откуда вы его взяли (например, мячи – в сумки или сетки для переноса и хранения, гимнастические коврики – в то место, где они были компактно сложены до начала занятий, гантели и блины от штанги – на специальные стойки и стеллажи и т.п.).

16. После интенсивной тренировки, сопровождавшейся усиленным потоотделением, сначала примите тёплый душ. Для того, чтобы водная процедура носила (имела) закаливающий характер, тёплый душ смените прохладным. Сочетание (чередование) тёплого душа с прохладным, горячего душа с холодным (контрастный душ) даёт хороший закаливающий эффект.

Естественно, что после душа спортивная форма, в которой проводилась тренировка, уже не одевается.

17. Постоянно помните, что ваш главный враг – это ваша собственная лень. К числу не менее опасных врагов относится также заблуждение и непонимание относительно того, что современному человеку, живущему в современном, насыщенном всевозможными стрессами и страдающим гиподинамией (малоподвижностью) мире просто жизненно необходима дополнительная двигательная активность в виде целенаправленных, специально организованных занятий физическими упражнениями.

1.3 Рекомендации по подготовке к контрольному практическому тестированию

При подготовке к практическому зачету по предмету «Физическая культура» еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с условиями и требованиями, предъявляемыми к выполнению упражнений, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения. При необходимости проконсультируйтесь с учителем.

Лучшим методом подготовки к зачёту является планомерная, систематическая, настойчивая работа в течение всего периода обучения.

1.4. Методические указания (рекомендации) для обучающихся по проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями

1.4.1. Общие положения об организации самостоятельных занятий

Примерная классификация форм занятий физическими упражнениями.

Занятия ФУ можно проводить или *организованно*, в составе групп, под руководством тренера (преподавателя) или *самостоятельно* (также либо индивидуально, либо группой из нескольких человек).

После окончания ВУЗа организованные формы тренировок, как правило, заканчиваются, и человек сам волен определять, чем и как ему заниматься. Вот здесь на первый план выходят самостоятельные тренировочные занятия (СТЗ) в их разных формах. СТЗ – это основная форма тренировки организма для достижения высокого уровня физического здоровья. Для правильного проведения любого СТЗ (чтобы занятие максимально приносило пользу и не наносило вреда и ущерба здоровью) каждый должен знать основы оздоровительной тренировки, принципы и методику организации и проведения СТЗ.

Важнейшим фактором оптимизации двигательной активности человека на протяжении всей его жизни являются самостоятельные тренировочные занятия физическими упражнениями (утренняя гимнастика, перерывы в трудовом дне с использованием упражнений специальной направленности, СТЗ в свободное от работы время, походы выходного дня и т.д.). Необходимые условия самостоятельных занятий – свободный выбор средств и методов их использования, высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных физических, волевых, эмоциональных усилий.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни человека. Они восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.

Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и могут включать задания преподавателя-тренера или проводиться по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану.

Формы самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий (СЗ) физическими упражнениями определяются их целью и задачами.

Существуют три формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) – утренняя зарядка;
- упражнения в течение учебного (трудового) дня;
- самостоятельные тренировочные занятия (СТЗ) (в свободное от учёбы время).

Сюда ещё можно добавить попутную физическую тренировку.

1.4.2. Указания, правила и рекомендации по проведению утренней гигиенической гимнастики (УГГ) – утренней физической зарядки (УФЗ)

Утренняя гигиеническая гимнастика – зарядка – одна из наиболее распространенных форм самостоятельных занятий ФУ. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру.

Несмотря на то, что все хорошо знают, какую большую пользу приносит человеку УГГ (утренняя зарядка), многие люди вообще не делают ее. Они, пытаясь оправдать свою лень, ссылаются на отсутствие времени и предпочитают поваляться лишние минуты в постели. Однако время, которое человек тратит на зарядку, не напрасно потеряно. Оно обернется улучшением работоспособности, бодростью и хорошим настроением. Благодаря зарядке ускоряется и переход от состояния сна и полного покоя к повседневным заботам.

УГГ выполняется ежедневно. УГГ способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС, что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

В комплексы УГГ следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями (например, с гантелями большого веса), на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

Утренняя зарядка не должна быть продолжительной. При выполнении УГГ рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений:

- медленный бег, ходьба (2-3 мин.);
- упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием;
- упражнение на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног;
- силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища, ног (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, – упражнения с легкими гантелями, с эспандерами);
- различные наклоны туловища в положении стоя, сидя, лежа,

приседания на одной и двух ногах и др.;

- легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) – 20-30 с;
- упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием.

Кроме гимнастических упражнений в зарядку может включаться умеренный бег.

При составлении комплексов УГГ рекомендуется физиологическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия – на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин.

Между сериями из двух-трех упражнений (а при силовых упражнениях – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30с). При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения.

Дозировка физических упражнений, то есть увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается:

- изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед – вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола, легче делать в исходном положении «ноги врозь» и труднее делать в исходном положении «ноги вместе»);
- изменением амплитуды движений;
- ускорением или замедлением темпа;
- увеличением или уменьшением числа повторений упражнений;
- включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп;
- увеличением или сокращением пауз для отдыха.

УГГ должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса УГГ рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5-7 мин.) и выполнить водные процедуры – влажное обтирание, обливание, прием душа, летом – купание с учетом правил и принципов закаливания.

У обучающихся, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления

здоровья. Особо необходима зарядка для обучающихся с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности (к ним относятся практически все студенты всех образовательных учреждений).

1.4.3. Указания, правила и рекомендации по выполнению упражнения в течение учебного дня

Этот вид оздоровительной физкультуры используется в различных формах непосредственно на учебных местах (в аудиториях) или рядом с ними. Физические упражнения, так называемые физкультурные паузы, физкультминутки, выполняются во время перерывов в течение учебного дня.

Они обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 мин. через каждые 1,5-2 часа работы оказывают вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей положительности.

Активный отдых поможет гораздо быстрее восстановить силы, но к выбору его форм и методов нужно подойти особо, с учетом индивидуального сочетания четырех основных признаков утомления: падения внимания, потери интереса к работе, сонливости, перевозбуждения.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнение упражнений на открытом воздухе.

Упражнения в течение учебного дня – это комплексы несложных физических упражнений, ежедневно включаемых в режим рабочего дня с целью улучшения функционального состояния организма, поддержания высокого уровня трудоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

Физкультурная пауза включает, во-первых, упражнения, расслабляющие натруженные мышцы и успокаивающие утомленные нервные центры; во-вторых, упражнения, тонизирующие бездействовавшие нервные центры и мышцы; в-третьих, упражнения, улучшающие мозговое и периферическое кровообращение и устраняющие неблагоприятное влияние гиподинамии на организм.

Виды упражнений, их последовательность, темп, количество повторений, продолжительность физкультурной паузы зависят от профессии и характера труда. При легкой работе выполняются интенсивные упражнения, при тяжелой – менее интенсивные. Чем сложнее профессиональная деятельность, тем проще должны быть упражнения.

С помощью выполнения упражнений с музыкальным сопровождением *для незадействованных мышечных групп (по механизму активного*

отдыха) улучшается координация деятельности нервных центров, точность движений, активизируются процессы памяти, мышления и концентрации внимания, что благотворно влияет на результаты учебной деятельности.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями.

Порой достаточно просто подвигать головой несколько секунд, и пелена перед глазами рассеивается. В таких микропаузах можно использовать самые различные упражнения, приемы самомассажа, обливания холодной водой, дыхательные упражнения и др.

Микропаузы можно и нужно использовать самостоятельно, не дожидаясь общей команды для всех. Используйте микропаузы в любое время, когда возникает острая необходимость (например, интенсивные динамические упражнения, улучшающие мозговое кровообращение, упражнения для мышц глаз, самомассаж воротниковой зоны и др.). Главное, чтобы упражнения направленно и быстро устраняли неприятные субъективные ощущения.

Упражнения для физкультурных пауз и физкультминут. Физкультурные паузы в течение учебного дня проводятся для ослабления неблагоприятного воздействия факторов малоподвижной и психически напряженной учебной деятельности с целью профилактики утомления, повышения функциональной активности организма, поддержания высокой работоспособности. Рекомендуемый комплекс упражнений для физкультурных пауз необходимо выполнять непосредственно на своих учебных местах продолжительностью по 8-10 минут не менее двух раз в течение учебного дня. Оптимальным считается повторение таких комплексов через каждые два часа учёбы. Заканчивать физкультпаузу рекомендуется самомассажем мышц задней поверхности шеи.

Физкультминуты обычно включают не весь комплекс упражнений, а лишь 2-3 отдельных упражнения, которые выполняются по 1-2 минуты на своих учебных местах 2-3 раза за учебный день по самочувствию, при появлении признаков нервно-эмоционального напряжения, усталости, сонливости, утомления глаз, локального мышечного утомления или при онемении» каких-либо частей тела. Примерные комплексы физических упражнений приведены в *прил. 6* настоящей программы. НОМЕР ПРИЛОЖЕНИЯ???

1.4.4. Указания, правила и рекомендации по проведению самостоятельных тренировочных занятий (СТЗ) (в свободное от учёбы время)

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее двух раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма.

При тренировочных занятиях продолжительностью 60-90 минут можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная – 15-20 и 25-30 минут, основная – 30-40 и 45-55 минут, заключительная – 5-10 и 5-15 минут.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всех физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое СТЗ состоит из трёх частей: подготовительной (разминки), основной и заключительной (заминки).

Подготовительная часть тренировочного занятия. Цель: подготовить организм к физической нагрузке (ФН) в основной части занятия.

Продолжительность этой части занятия – не более 10-15 минут. Подготовительная часть (разминка) в свою очередь делится ещё на две части: общеразвивающую (общую) и специальную. *Задачей общей разминки* является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе.

Задача специальной разминки – углубленная подготовка тех суставов, связок, мышц (или частей тела) и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия.

В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Недаром, например, в восточных школах боевых искусств все занятия и поединки начинались с выполнения упражнений на сосредоточение и медитацию.

Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки.

Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку на 0,5-1,5 км, а затем комплекс общеподготовительных упражнений. Общеразвивающую часть можно начать с ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (девушки 6-8 мин., юноши 8-12 мин.), комплексов общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Методическая последовательность выполнения таких упражнений обычная: «сверху – вниз», т. е. сначала разминаются мышцы шеи, плечевого

пояса, верхних конечностей, а затем туловища и ног. После этого можно выполнять упражнения на гибкость.

Упражнения рекомендуется начинать с легких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Если занятие проводится в спортивном зале, то его также желательно начать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а закончить – специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц.

В зале и дома разминку можно начать и с выполнения преимущественно *статических упражнений*, например, подобранных из Хатха-йоги. Однако такая разминка должна обязательно закончиться выполнением *динамических упражнений на растягивание*, в число которых можно включить различные махи ногами, растяжки на гимнастической стенке. В целом такая разминка занимает от 35 до 60 минут, одновременно решая и задачи развития гибкости.

На практике замечено, что даже после интенсивной разминки, когда выполнена пробежка, комплексы обще- и специально-подготовительных упражнений, а мышцы уже достаточно разогреты и в основном готовы к специфической скоростно-силовой или сложнокоординированной работе, связки и суставы не всегда бывают подготовлены к выполнению движений с предельной амплитудой. Эффективным средством, устраняющим такой «недостаток», и являются статические упражнения на растягивание.

Разминку можно провести и по другому варианту, приступив сразу к выполнению специальных упражнений, постепенно увеличивая интенсивность их выполнения, а также включая по мере разогревания и повышения интенсивности работы упражнения на растягивание и махи. Но проводить такую разминку могут себе позволить только достаточно опытные в проведении занятий по физической подготовке люди, имеющие большой стаж тренировок. Этот вариант разминки обычно распространен среди тех, кто занимается рукопашным боем, восточными единоборствами.

Отдельные «блоки» подготовительных упражнений, в том числе махи и растяжки, рекомендуется включать и в основную часть занятия, проводя, таким образом, специальную разминку перед выполнением в полную силу скоростно-силовых и координационно-сложных движений. Например, разминку мышц спины и задней поверхности бедра – перед выполнением наклонов туловища вперед с отягощением на плечах, скоростным бегом со

старта и с ходу; махи ногами в сторону и шпагат – перед выполнением ударов в сторону и т. д.

Общее содержание трех относительно стандартных вариантов проведения разминки в самостоятельных занятиях приводится в *табл. 1*

Табл. 1. Содержание вариантов разминки для самостоятельных занятий

Варианты	Содержание
1. На улице	Ходьба, бег 500-1500 м, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на растягивание из разминочного комплекса.
2. В спортивном зале	Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем сводах стопы, бег приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед, с прыжками вверх и поворотами до 360 градусов, общеразвивающие упражнения в движении и на месте, специально-подготовительные упражнения на растягивание.
3. В спортивном зале, дома	Комплекс статических упражнений на гибкость, махи ногами, динамические упражнения на растягивание у гимнастической стенки.

Описанные варианты разминки можно использовать и в качестве отдельных, самостоятельных тренировок на занятиях по физической подготовке *восстановительной направленности, на утренней физической зарядке*. При этом желательно лишь увеличить продолжительность пробежки до 4-6 км (20-35 минут бега со скоростью 5-6 мин на 1 км) в первых двух вариантах. А продолжительностью комплекса на растягивание в третьем варианте можно варьировать, исходя из резерва времени.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий различные мышечные группы и костный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

Включает упражнения на растягивание (для мышц верхних и нижних конечностей, суставов – в зависимости от того, чем вы будете заниматься в

основной части занятия) для профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Можно использовать в разминке отдельные силовые упражнения (отжиманий, приседаний) в незначительной дозировке.

Во время разминки в организме происходит следующие физиологические изменения:

- увеличивается артериальное кровообращение и повышается кровяное давление;
- увеличивается температура мышц и их эластичность;
- возрастает легочный и бронхиальный поток крови;
- дыхание становится более частым и глубоким;
- активность процессов пищеварения и всасывания снижается;
- расширяются сосуды кожи.

Разминка как **пусковой механизм**, «включает» отдельные органы и системы организма для эффективного и экономичного выполнения предстоящей работы.

Основная часть тренировочного занятия. *Цель:* выполнение основной физической нагрузки, восполнение недостатка двигательной активности, развитие физических качеств, тренировка физиологических систем организма.

Само содержание занятий может иметь как комплексный, так и однонаправленный характер, иначе говоря, решать несколько сопряженных или только одну приоритетную задачу.

Комплексная направленность отдельного занятия затрудняет управление ходом тренировочного процесса – то есть целенаправленным изменением физического состояния. Это связано с тем, что сочетание в одном занятии нагрузок разного физиологического воздействия может иметь как положительный, так и отрицательный *эффект взаимодействия*. Поэтому при неумелом построении развивающей тренировки может происходить не улучшение Вашей тренированности, а ее стабилизация или даже регресс. Необходимо исключить возможность появления таких отрицательных эффектов взаимодействия нагрузок рациональным построением тренировочных занятий. Поэтому каждое отдельное занятие целесообразно строить по принципу решения одной главной задачи и одной-двух дополнительных задач. Решение же всего комплекса задач тренировки достигается оптимальной последовательностью их решения в рамках недельного цикла, мезоцикла, этапа и т. д.

При постановке в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение этой главной задачи занятия. Направленность физических нагрузок на выполнение какой-либо задачи определяется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Можно предложить четыре наиболее часто встречающихся варианта структуры основной части занятия.

ВАРИАНТ «А». Предназначен для занятий *с преимущественной направленностью на развитие двигательных (физических) качеств*, то есть на улучшение и поддержание *«физических кондиций»*. В зависимости от главной задачи и соответствующей направленности на развитие и совершенствование того или иного качества, будет изменяться и его структура. Такое занятие состоит из одного или нескольких последовательных и логически взаимосвязанных *«блоков»* нагрузки разной направленности. Необходимо остановиться на рекомендуемых сочетаниях нагрузок различной направленности:

- после аэробной работы малого объема (разминка, зарядка) можно выполнять упражнения любой направленности;
- после аэробной работы большого объема (например, бега на 6-10 км) рекомендуется выполнить только легкую разминку и быть осторожным при выполнении упражнений на растягивание;
- после большого объема координационно-сложной работы на разучивание и совершенствование техники движений можно выполнять упражнения на растягивание, быстроту и силу;
- упражнения на быстроту, как правило, выполняются в начале основной части занятия, после них можно выполнять силовую работу;
- упражнения для развития специальной выносливости выполняются после скоростно-силовых упражнений или отдельной тренировкой; после них нецелесообразно выполнять какую-либо работу, кроме небольшой аэробной заминки.

Этот вариант построения занятий приемлем для большинства тренировок, в том числе проводимых и в форме УФЗ (УГГ).

ВАРИАНТ «Б» – предназначен для комплексной тренировки **с преимущественной направленностью на решение одной главной задачи технической подготовки и дополнительной – развития физических качеств**. Он основан на последовательном применении двух относительно больших «блоков» нагрузки. В первом «блоке» обязательным условием является решение частных задач разучивания и совершенствования техники

спортивных упражнений, например, отдельных приемов рукопашного боя в рамках решения главной задачи. Во втором «блоке» решаются задачи физической подготовки. Это наиболее удобный вариант построения основной части самостоятельного занятия для начинающих на первых этапах их подготовки, так как он позволяет проводить углубленное разучивание сложных технических действий (например, приемов рукопашного боя) параллельно с развитием необходимых двигательных качеств.

С увеличением объема освоенных навыков движений и ростом физической подготовленности, накоплением тренировочного опыта, можно усложнить структуру занятия. Для этого предлагается следующий вариант его построения.

ВАРИАНТ «В» – структура этого варианта состоит из *3-5 относительно небольших комплексных «блоков» нагрузки, в которых решаются одна главная задача разучивания и совершенствования техники координационно-сложных двигательных действий и дополнительные задачи физической подготовки.* В этих «блоках» упражнения технико-тактической подготовки чередуются с упражнениями на гибкость, скоростно-силовыми и на специальную выносливость. Как правило, в последнем «блоке» объем выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, увеличивается. Такое построение основной части занятия дает возможность «переключаться» после отработки техники отдельных упражнений на выполнение упражнений для специальной физической подготовки. Этим удастся избежать сильного специфического утомления высших нервно-моторных функций управления движениями. В конечном итоге, при таком построении занятия можно или существенно увеличить объем выполняемой технической работы, или, при выполнении одинаковых объемов сложно-координированных технических действий, существенно уменьшить степень утомления.

Вариант «Г» – структура занятия этого варианта наиболее проста. Оно состоит *из одного «блока» однонаправленной работы и предназначено для решения лишь одной задачи тренировки.* Такое построение тренировочных занятий имеет широкое распространение, например, в кроссовой или лыжной подготовке, при развитии силы или гибкости. Продолжительность занятия по этому варианту структуры, как правило, не превышает одного часа.

Заключительная часть тренировочного занятия – «заминка». *Цель:* приведение организма в относительно спокойное состояние, восстановление дыхания.

По спортивной терминологии эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее – в обеспечении переключения функциональных систем

организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто мало тренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Содержание заминки обычно составляют упражнения невысокой интенсивности, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения. В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин.), переходящий в ходьбу (2-6 мин.), упражнения на расслабление мышц в сочетании с упражнениями в восстановлении нормального дыхания, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

В число этих упражнений можно включить встряхивание (потряхивание) мышц, самомассаж наиболее нагруженных мышечных массивов и психорегулирующие воздействия (аутотренинг). Продолжительность заминки обычно составляет 10-15 минут.

1.5. Виды самоконтроля за состоянием своего организма в процессе УТЗ и СТЗ

Самоконтроль – это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий Физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья. Самоконтроль состоит из простых общедоступных приемов наблюдения и складывается из учета субъективных показателей (самочувствия, сон, аппетит, желание тренироваться, переносимость нагрузок и т.д.) и объективных показателей (масса тела, пульс, спирометрия, частота дыхания, артериальное давление, динамометрия). Самоконтроль необходимо вести во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха. Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля.

Субъективные показатели самоконтроля. *Настроение.* Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим, когда уверен в себе, спокоен, жизнерадостен;

удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

Самочувствие. Является одним из важных показателей оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм. У занимающихся плохое самочувствие, как правило, бывает при заболеваниях или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выполняемой физической нагрузки. Самочувствие может быть хорошее (ощущение силы и бодрости, желание заниматься), удовлетворительным (вялость, упадок сил, неудовлетворительное (заметная слабость, утомление, головные боли, повышение ЧСС и артериального давления в покое и др.).

Сон. Наиболее эффективным средством восстановления работоспособности организма после занятий физическими упражнениями является сон. Сон имеет решающее значение для восстановления нервной системы. Сон глубокий, крепкий, наступающий сразу вызывает чувство бодрости, прилив сил. При характеристике сна отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и т.д.).

Аппетит. Чем больше человек двигается, занимается физическими упражнениями, тем лучше он должен питаться, так как потребность организма в энергетических веществах увеличивается. Аппетит, как известно, неустойчив, он легко нарушается при недомоганиях и болезнях, при переутомлении. При большой интенсивной нагрузке аппетит может резко снизиться. Следовательно, на основании аппетита, студент может судить о соответствии физических нагрузок индивидуальным возможностям организма. Аппетит может быть оценен как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой.

Работоспособность. Оценивается как повышенная, нормальная и пониженная. При правильной организации учебно-тренировочного процесса в динамике работоспособность должна увеличиваться.

Утомление. Утомление – это физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности в результате проведенной работы. Оно является средством тренировки и повышения работоспособности. В норме утомление должно проходить через 2-3 часа после занятий. Если оно держится дольше, это говорит о неадекватности подобранной физической нагрузки. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в переутомление, то есть когда утомление не исчезает на следующее утро после тренировки.

Объективные показатели самоконтроля. Частота сердечных сокращений (ЧСС). В настоящее время ЧСС рассматривается одним из

главных и самых доступных показателей характеризующая состояние сердечно-сосудистой системы и ее реакции на физическую нагрузку. Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно колеблется у женщин в пределах 75-80 уд/мин, у мужчин – 65-70 уд/мин. У спортсменов частота пульса уменьшается до 50-60 уд/мин, причем это уменьшение наблюдается с ростом тренированности. ЧСС определяется пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях после 3 минут отдыха, за 10, 15 или 30 секунд, после чего производят пересчет полученных величин в минуту. Измерение ЧСС проводится сразу же в первые 10 сек. после работы. Для контроля важно, как реагирует пульс на нагрузку и быстро ли снижается после нагрузки. Вот за этим показателем занимающийся должен следить, сравнивая ЧСС в покое и после нагрузки. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС через 10-15 минут.

Если ЧСС в покое утром или перед каждым занятием у студента постоянна, то можно говорить о хорошем восстановлении организма после предыдущего занятия. Если показатели ЧСС выше, то организм не восстановился.

Значительное учащение или замедление пульса на фоне ухудшения самочувствия – один из симптомов утомления, переутомления или нарушения состояния здоровья.

Масса тела. Для определения нормальной массы тела используются различные массоростовые индексы. В практике широко используют индекс Брока. Нормальная масса тела для людей соответствующего роста определяется по формулам:

от 155 до 165 см: Масса тела (кг) = Длина тела (см) – 100

от 165 до 175 см: Масса тела (кг) = Длина тела (см) – 105

175 см и выше: Масса тела (кг) = Длина тела (см) – 110

Более точную информацию о соотношении физического веса и конституции тела дает метод, который кроме роста учитывает и окружность грудной клетки.

Масса тела (кг) = {Рост (см) x Объем грудной клетки (см)} / 240

Частота дыхания (ЧД). Дыхание в покое должно быть ритмичным и глубоким. В норме частота дыхания у взрослого человека 14-18 раз/мин. При нагрузке увеличивается в 2-2,5 раза.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Важным показателем функции дыхания является жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. В норме у женщин ЖЕЛ = 2,5-4 литра, у мужчин ЖЕЛ = 3,5-5 литров

(л), у спортсменов-пловцов показатель ЖЕЛ доходит до 7,5 л.

Артериальное давление (АД). Систолическое давление (макс) – это давление в период систолы (сокращения) сердца, когда оно достигает наибольшей величины на протяжении сердечного цикла. Диастолическое давление (мин) – определяется к концу диастолы (расслабления) сердца, когда оно на протяжении сердечного цикла достигает минимальной величины.

Формула нормального давления для каждого возраста:

АД макс. = 102+ (0,6 x кол-во лет) АД мин. = 63+ (0,5 x кол-во лет)

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предлагает считать нормальными цифрами артериальное давление для систолического АД макс. \approx 100-140 мм рт.ст.; для диастолического АД мин. \approx 80-90 мм рт.ст.

Профилактика травматизма на УТЗ и СТЗ. В процессе занятий физическими упражнениями должны приниматься меры по предупреждению телесных повреждений, то есть профилактика травматизма.

Причинами травматизма могут быть:

- несоблюдение и нарушение в методике проведения занятий;
- невыполнение методических принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей обучающихся;
- неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования, плохая подготовка мест занятий;
- незнание и несоблюдение мероприятий по страховке и само страховке;
- перегрузка занимающимися площадок и залов по сравнению с нормами площади на одного занимающегося;
- плохое санитарно-техническое состояние мест занятий, недостаток освещения, скользкие полы, отсутствие вентиляции;
- несоблюдение обучающимися требований соответствующих инструкций по технике безопасности;
- недисциплинированность и невнимательность занимающихся, несоблюдение порядка проведения учебных занятий, несоблюдение правил поведения в ходе УТЗ и СТЗ и др.

Необходимо также учитывать и внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы. К ним относятся занятия в состоянии утомления и

переутомления, а также при наличии в организме хронических очагов инфекции, при склонности к спазмам кровеносных сосудов и мышц и в других болезненных состояниях.

Для профилактики переохлаждения и перегревания важно учитывать погодные факторы (температура, влажность, ветер), степень закаленности занимающихся и соответствие этим факторам одежды и обуви.

Названы наиболее общие причины возникновения травм. Для каждого вида спорта есть более подробный перечень мер безопасности в соответствующих инструкциях. Перед началом занятий необходимо ознакомиться с подобными инструкциями.

1.6. Принципы занятий физическими упражнениями

Для того чтобы физические упражнения оказывали на человека только положительный эффект как при организованных занятиях, так и при самостоятельных занятиях, необходимо соблюдать ряд правил, ряд принципиальных положений. Соблюдение их гарантирует успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Главные из них: *сознательность и активность* (формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями), *постепенность* (постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок) и *последовательность* (динамичность), *повторность*, *индивидуализация* (доступность), *систематичность* (следование определённой выбранной системе, регулярность занятий), цикличность и волнообразность, *разнообразие применяемых средств*, *владение и постоянное использование средств и методов самоконтроля*.

1.7. Методы формирования и развития физических качеств

Методы формирования и развития выносливости. Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на непрерывные, интервальные, а также контрольный и соревновательный методы.

Непрерывные методы. Равномерный непрерывный метод заключается в продолжительном выполнении упражнений циклического характера (бег, ходьба, плавание и др.) в равномерном темпе: с равномерной скоростью малой и средней интенсивности или малой и умеренной

мощности. Этот метод особенно широко применяется на первых этапах развития общей выносливости. Продолжительность циклических упражнений для того, чтобы появился тренировочный эффект, должна быть от 15-30 минут и до 1-3 часов, то есть в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кроссового бега и аналогичных по интенсивности других видов упражнений. Дает возможность развития аэробных способностей организма.

Переменный непрерывный метод заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения, или, другими словами, периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы. Колебания скоростей или интенсивности упражнений не должны быть большими, чтобы не нарушался преимущественно аэробный характер нагрузки. Переменный непрерывный метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости и рекомендуется для хорошо подготовленных обучающихся.

Интервальные методы. Интервальный метод заключается в повторном пробегании отдельных отрезков дистанции (дозированное повторное выполнение упражнений) небольшой интенсивности и относительно небольшой продолжительности (обычно до 120 секунд) со строго определенным временем отдыха, где интервалы отдыха между пробежками обычно заполняются ходьбой или медленным бегом.

Повторный метод заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма (на неполном восстановлении). Этот метод широко применяется во всех циклических видах спорта (бег, лыжи, коньки, плавание, гребля и т.д.), в некоторых скоростно-силовых видах и единоборствах для совершенствования специальной выносливости и её отдельных компонентов.

Контрольный метод заключается в прохождении не менее 70% основной дистанции с соревновательной скоростью, а в отдельных случаях и с более высокой, максимально возможной скоростью. При этом продолжается развитие специальной выносливости и, одновременно производится проверка готовности к соревнованиям.

Соревновательный метод завершает весь процесс тренировки и развития выносливости, а также всех других сторон подготовки обучающегося. Для этого метода характерно дистанции с максимальной возможной скоростью имеет главную цель – добиться самого высокого спортивного результата.

На начальном этапе тренировки развитие общей выносливости достигается постепенным повышением нагрузок и включением организма в постепенно увеличивающуюся работу. С этой целью постепенно удлиняется дистанция ходьбы, бега, плавания, лыжной или велосипедной гонки и т.д. Темп выполнения упражнения остается неизменным. В дальнейшем для повышения выносливости организма постепенно увеличивается интенсивность прохождения дистанции, а промежутки отдыха сокращаются.

Средствами развития выносливости являются циклические упражнения (ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах, плавание, тренировка на кардиотренажерах, гребля, езда на велосипеде, бег на коньках, танцевальные движения аэробного характера и т.п.).

Подготовленные обучающиеся при развитии общей выносливости активно используют циклические упражнения, постепенно изменяя темп движения. На начальном этапе время выполнения упражнения около 12-15-30 минут, которое постепенно увеличивается до 1-2-3х часов.

Методы формирования и развития силы. При педагогической характеристике силовых качеств человека выделяют следующие их разновидности:

1. **Максимальная изометрическая (статическая) сила** – показатель силы, проявляемой при удержании в течение определенного времени предельных отягощений или сопротивлений с максимальным напряжением мышц.

2. **Медленная динамическая (жимовая) сила**, проявляемая, например, во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений.

3. **Скоростная динамическая сила** характеризуется способностью человека к перемещению в ограниченное время больших (суб-максимальных) отягощений с ускорением ниже максимального.

4. **«Взрывная» сила** – способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При «взрывном» характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин.

5. **Амортизационная сила** характеризуется развитием усилия в короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различного вида прыжках, или при преодолении

препятствий,
в рукопашном бою и т.д.

6. **Силовая выносливость** определяется способностью длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений. Среди разновидностей выносливости к силовой работе выделяют выносливость к динамической работе и статическую выносливость. **Выносливость к динамической** работе определяется способностью поддержания работоспособности при выполнении профессиональной деятельности, связанной с подъемом и перемещением тяжестей, с длительным преодолением внешнего сопротивления. **Статическая выносливость** – это способность поддерживать статические усилия и сохранять малоподвижное положение тела или длительное время находиться в помещении с ограниченным пространством.

7. **Силовая ловкость** – способность точно дифференцировать (координировать) мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц. Это **способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой** при необходимости максимального или субмаксимального уровня проявления каждого силового качества. Для развития этой способности, зависящей от координационных способностей человека, нужна специальная направленность тренировки.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяется следующими их характеристиками: метод тренировки определённого физического качества

- видом и характером упражнения;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторения упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- темпом выполнения упражнения;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Для формирования и развития силы и её компонентов используются физические упражнения:

- **с собственным весом** (с применением гимнастической перекладины, брусьев, шведской стенки с навесными конструкциями, наклонной доски, гимнастической скамейки, платформы, каната, подвесных колец и «петель», фитбола и др.);

– *с внешним отягощением или сопротивлением* (с применением отягощений – гантелей, гирь, «блинов» и грифов от штанги, набивных мячей и утяжелённых гимнастических палок; с применением сопротивлений спортивных жгутов, бинтов, эспандеров, амортизаторов; силовых тренажёров и др.);

– *упражнения изометрического характера* – упражнения, при выполнении которых сокращение мышцы ведёт за собой лишь её напряжение, а не изменение её длины (в отличие от изотонических упражнений, при которых, благодаря сокращению мышцы, меняется её длина). Изометрический метод характеризуется кратковременным напряжением мышц без изменения их длины. Выполняемые этим методом упражнения рекомендуется применять как дополнительные средства развития силы.

Напряжение мышц надо увеличивать плавно до максимального или заданного, и удерживать его в течение нескольких секунд в зависимости от развиваемого усилия

Для развития мышечной силы используются следующие методы:

Метод максимальных усилий (реализуется с помощью методических приёмов «равномерный», «пирамида», «максимальный»).

Метод повторных усилий (реализуется с помощью методических приёмов «равномерный», приём «суперсерий», приём комбинаций упражнений, «круговой»).

Метод непредельных отягощений с предельным числом повторений.

Метод «до отказа» (внутри метода «до отказа» можно применять различные методические приемы. Возможные варианты: а) в каждом подходе выполнять упражнения «до отказа», но количество подходов ограничивать; б) в каждом подходе выполнять фиксированное количество повторений упражнения, а количество подходов - «до отказа»; в) выполнять «до отказа» и количество повторений, и количество подходов).

«Ударный» метод. «Ударный» метод применяется для развития амортизационной и «взрывной» силы различных мышечных групп.

Методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц.

Более подробная характеристика методов развития силы и её компонентов дана в рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура» (элективный (вариативный) курс – модуль «атлетическая гимнастика»).

Методы и средства формирования и развития гибкости. Основными средствами воспитания гибкости являются упражнения на растягивание, то

есть многократно повторяемые упражнения с постепенно возрастающей и возможно более полной амплитудой движений (махи руками, ногами, повороты конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц). При воспитании гибкости используют метод повторных упражнений.

Методы и средства формирования и развития ловкости. Применяемые для воспитания ловкости общеразвивающие упражнения с предметами и без них рекомендуется выполнять из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя), в различных направлениях и плоскостях, с различной амплитудой и скоростью. Большую ценность имеют упражнения на гимнастических снарядах, гимнастической стенке и скамейке, упражнения в лазании, перелезании, танцевальные упражнения, упражнения на равновесие, прыжки на батуте и т.д. Систематическое применение разнообразных общеразвивающих упражнений способствует накоплению двигательного опыта обучающихся, что является фундаментом высокого уровня ловкости. Постоянное повышение координационной сложности упражнений также способствует эффективному развитию ловкости.

Приложение №2
Характеристика медицинских групп для проведения учебных занятий по физической культуре

Название медицинских групп	Медицинская характеристика	Допускаемая физическая нагрузка
Основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при хорошем физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме, занятия в одной из спортивной секций, участие в соревнованиях
Подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим	Занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно

	развитием и недостаточной физической подготовленностью	связанных с предъявлением организму новых требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития
Специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной работы	Занятия по специальным учебным программам
Лечебная	Лица, направленные для занятий лечебной физической культурой (после острых заболеваний, обострения хронических, после травм и операций), инвалиды	Занятия по специальным учебным программам

Приложение №3

Требования, предъявляемые к выполнению зачётных физических упражнений (условия выполнения упражнений)

СИЛА

Подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине. Вис хватом сверху; сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется; при подтягивании подбородок выше грифа перекладины. Подтягивание выполняется из вися хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в вися на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний. Девушки выполняют подтягивание в вися лежа на низкой перекладине, не отрывая ног от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Туловище прямое.

Поднимание ног к перекладине. Принять положение вися на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Положение вися фиксируется. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой. Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). Исходное положение – лежа на спине, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени прямые, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» выполняется отсчет количества движений. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Подъем переворотом на перекладине. Вис хватом сверху; подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. Положения вися и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом.

Подъем силой на перекладине. Вис хватом сверху; подтягиваясь, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положение вися и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом; разрешается подъем силой на обе руки.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Упор, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор. Положение упора фиксируется; при опускании руки сгибаются полностью.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Упор, сгибая руки, прикоснуться грудью к полу (или платформе высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в упор. Положение упора фиксируется. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Угол в упоре на брусьях. Упор, поднять прямые ноги и удерживать их горизонтально над жердями. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации положения "угол" до момента опускания пяток ног ниже жердей.

Комплексное силовое упражнение. Выполняется в течение 1 мин: первые 30 с - максимальное количество наклонов вперед до касания локтем колен ног из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное

положение необходимо касание пола лопатками); вторые 30 с - максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Приседание на одной ноге. Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, обучающийся присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

Поднимание гири 24 кг (рывок). Стойка - ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири, последовательно поднимать гирю вверх и опускать вниз, не касаясь пола, сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук - другой. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется на замахе вперед. Запрещается отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз.

Установлены две весовые категории с минимальными нормативами для слабой руки: до 70 кг - 8 раз; 70 кг и выше - 12 раз.

БЫСТРОТА

Бег на 100 м. Выполняются с высокого или низкого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Челночный бег 10x10 м. Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде "МАРШ" пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Бег на 1 км. Бег на 2 км. Бег на 3 км. Бег на 5 км. Проводятся на любой местности или по беговой дорожке стадиона с общего или отдельного старта. В случае проведения бега на местности старт и финиш

оборудуются в одном месте.

12-минутный беговой тест (тест Купера). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном, асфальтовом или специализированном покрытии. По команде «Марш!» начинают бег и включают секундомер. Скорость бега обучающийся выбирает самостоятельно, но должен рассчитать ее так, чтобы выполнять бег все 12 минут. По ходу бега обучающемуся можно сообщить текущее время для ориентировки. Через 11 минут бега испытуемым сообщают о том, что пошла последняя минута бега. По истечении 12 минут подается команда «Стоп!» (Свисток, хлопок, выстрел). Обучающийся должен прекратить бег и затратить на остановку не более 5-ти метров. После остановки необходимо походить для восстановления дыхания. Категорически запрещается перемещаться вдоль беговой дорожки, а также сидеть или лежать. Обучающийся находится на своем месте до тех пор, пока не будет зафиксирован его результат. В упражнении определяется расстояние, которое обучающийся смог пробежать за 12 минут. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

Лыжная гонка на 5 км. Лыжная гонка на 3 км. Эти упражнения проводятся на местности вне дорог с общего или отдельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Плавание на 50, 100 м. Плавание на преодоление максимальной дистанции в течение 15 (30) мин. При плавании кролем, брассом и вольным стилем старт выполняется из воды, с бортика или со стартовой тумбочки. По команде «ЗАНЯТЬ МЕСТА» обучающиеся становятся на задний край стартовой тумбы (при старте из воды – опускаются в воду). По команде «НА СТАРТ» (или по длинному свистку) ступни ног поставить на ширину 15-20 см, захватить пальцами передний край тумбы (бортика), ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, руки отвести назад. По команде «МАРШ» (или по короткому свистку) сделать взмах руками и оттолкнуться ногами от тумбы вперед вверх, в полете выпрямить тело, руки вытянуть вперед.

После старта и поворота при плавании брассом разрешается выполнить под водой по одному плавательному движению ногами и руками.

При плавании вольным стилем применяется любой способ. Поворот выполняется любым способом с обязательным касанием стенки любой частью тела.

ГИБКОСТЬ

Контрольный тест для определения подвижности позвоночного

столба. Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

ЛОВКОСТЬ

Комплекс вольных упражнений № 1

Выполняется на 16 счетов. Исходное положение – строевая стойка.

«**Раз-два**» – поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем - вверх; пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«**Три**» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.

«**Четыре**» – разогнуть руки вверх прогнуться, смотреть вверх.

«**Пять**» – соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.

«**Шесть**» – выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения); пальцы сжаты в кулак.

«**Семь**» – присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«**Восемь**» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг руки на пояс.

«**Девять**» – разгибая левую руку и отводя ее в стороны и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.

«**Десять**» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«**Одиннадцать**» – разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.

«**Двенадцать**» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«**Тринадцать**» – резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«**Четырнадцать**» – выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.

«**Пятнадцать**» - резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«**Шестнадцать**» – выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.

Комплекс вольных упражнений № 2

Выполняется на 16 счетов. Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

«Три» - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Четыре» – сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

«Пять» – толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу; кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Шесть» – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

«Семь» – толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Восемь» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

«Девять» – резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

«Десять» – выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

«Одиннадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Двенадцать» – не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет «десять», только с поворотом туловища направо.

«Тринадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Четырнадцать» – выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.

«Пятнадцать» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх - в стороны ладонями внутрь.

«Шестнадцать» – прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

Прыжок в длину с места. Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Обучающийся встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами – небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх,

отталкиваясь двумя ногами. После приземления обучающийся должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5 см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательно смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком обучающийся наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

ПРИКЛАДНЫЕ НАВЫКИ И УМЕНИЯ

Ныряние в длину. Из исходного положения на стартовой тумбочке прыгнуть в воду и плыть под водой любым способом, ориентируясь по линии на дне бассейна или натянутому шнуру на глубине 1-1,5 м. Старт принимается индивидуально по готовности обучающегося к выполнению упражнения. Разрешается принимать старт толчком от стенки бассейна. Во время ныряния обучающийся должен находиться под водой. В случае появления на поверхности воды любой части тела упражнение прекращается и считается невыполненным. Результат определяется по появлению любой части тела на поверхности воды. Запрещается при выполнении упражнения передвигаться вперед, цепляясь за путеводный шнур.

Метание спортивного снаряда (гранаты) (500 г) на дальность. Выполняется любым способом с разбега или с места. Дальность броска замеряется от линии метания длиной 4 м и шириной 7 см. Граната должна упасть в коридор шириной 10 м, размеченный параллельными белыми линиями. Направление коридора с противоположных сторон размечается яркими флажками. Выполнить три попытки подряд, зачет – по лучшей.

Функциональная проба Штанге. Сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцем. По секундомеру фиксируется время задержки дыхания. По мере тренированности время задержки увеличивается. При переутомлении и перетренированности - возможность задержать дыхание резко снижается.

Приложение №4

Примерная тематика НИРС для обучающихся, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, выполняют рефераты связанные:

- с концепциями, подходами, методами и средствами общей оздоровительной направленности, здоровьесбережения и здоровьесформирования в процессе учебной и последующей профессиональной деятельности;
- методами, приёмами и методиками лечебной физической культуры по основному и сопутствующему заболеваниям;
- различными моделями построения здорового (оптимального) образа жизнедеятельности.

Далее приведена тематика рефератов:

1. Здоровье как главная жизненная ценность в системе важнейших жизненных ценностей человека. Современное понимание понятия «индивидуальное здоровье» человека. Характеристика компонентов индивидуального здоровья: здоровье физическое (биологическое, соматическое), психическое, социальное (нравственное), духовное, душевное (эмоциональное).

2. Совершенствование (оптимизация) своего образа жизни, модели жизнедеятельности с целью сохранения и укрепления здоровья. Методы повышения своей умственной и физической работоспособности, улучшения психического, физического, эмоционального самочувствия и настроения, регулирования психофизического и психоэмоционального состояния, достижения активного творческого долголетия.

3. Адаптация к информационному, экзаменационному и другим видам стрессов методами и средствами психофизической саморегуляции.

4. Сравнительный (сопоставительный) анализ систем физических упражнений для увеличения двигательной активности человека до необходимого и достаточного уровня физической подготовленности, а также поддержания здоровья на безопасном уровне.

5. Организация необходимой и достаточной ежедневной двигательной активности студентов.

6. Оптимальная двигательная активность – важнейшее условие устойчивого здоровья и успешной жизнедеятельности человека.

7. Оздоровительная тренировка в форме самостоятельных тренировочных

занятий студентов: виды, объём, интенсивность, периодичность физической нагрузки; самоконтроль при проведении СТЗ.

8. Общий и специальный эффекты занятий циклическими упражнениями аэробного характера.

9. Оздоровительная тренировка. Определение, цели, задачи, функции. Сходство и различие с тренировкой спортивной направленности.

10. Способы регулирования физической нагрузки во время самостоятельных тренировочных занятий.

11. Оздоровительная тренировка: понятие, принципы, методы проведения. Структура, объём, периодичность, интенсивность, самоконтроль.

12. Влияние физических упражнений (ФУ) на нейтрализацию психоэмоционального напряжения организма (стресса) – противострессовое воздействие.

13. Влияние оздоровительной физической культуры (физических упражнений) на состояние и функционирование физиологических систем организма человека.

14. Понятие стресса, факторы риска, приводящие к стрессу, физические, психические и поведенческие признаки стрессового состояния. Характеристика различных видов стрессов. Возможные последствия от воздействия стрессовых факторов.

15. Методы психологического самовоздействия человека, попавшего в экстремальную ситуацию с целью сохранения психического, физического и душевного здоровья.

16. Физиологический механизм развития стрессового состояния.

17. Методы профилактики и устранения негативного воздействия экзаменационного стресса.

18. Характеристика и ситуации применения методов психологического влияния.

19. Адаптация организма человека к различным видам стрессовых ситуаций.

20. Методы снятия стресса при внезапном воздействии стрессового фактора сильной интенсивности.

21. Методы снятия стресса при систематическом воздействии стрессового фактора умеренной и средней интенсивности.

22. Понятие «двигательная активность» (ДА). Содержание, основные функции, виды ДА. Физические качества, которые необходимо развивать в первую очередь с точки зрения оздоровления организма и повышения его работоспособности.

23. Потребности и мотивы, приводящие человека к необходимости заниматься избранными видами спорта или системами физических упражнений. Мотивы занятий дополнительной ДА.

24. Сравнительный анализ современных систем (концепций) питания и их влияние на поддержание здоровья человека на безопасном уровне.