

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тюменский индустриальный университет»
Общеобразовательный лицей

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
10-11 класс (базовый уровень)

Тюмень, 2023 год

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования науки РФ от 17.05.2012 года № 413;

Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 N 2/16-з));

Порядка разработки рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденного решением Ученого совета (протокол от 24.06.2019 №11);

Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк;

Положения о порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основной образовательной программе среднего общего образования в общеобразовательном лицее ТИУ, утвержденного решением Ученого совета ТИУ (протокол от 14.07.2022 № 10-доп);

Учебного плана общеобразовательного лицея ТИУ на 2023 – 2024 учебный год.

Срок реализации: **10 класс** - 1 год (68 часов), **11 класс** (68 часов)
В 2023-2024 учебном году данная программа реализуется только в 11 классах.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании цикловой комиссии
естественно – научного цикла
Протокол №11 от 23.06.2023г.
Руководитель ЦК Т.В.Сафаргалиева

УТВЕРЖДЕНО:

Заместитель директора по УВР  С.М.Бугаева

Рабочую программу разработал:
учитель физической культуры Н.С. Берсенев

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение планируемых результатов:

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- соблюдение требований к местам проведения занятий физической культурой, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), правильного выбора и одежды, мест для самостоятельных занятий, в досуговой деятельности;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований;
- знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий;
- соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни;
- понимание физиологических и психологических основ обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами современные формы построения отдельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- понимание физиологических основ деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими (допрофессиональными) навыками, научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

Осуществлять:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|------------------------|---|-------|---------|
| Скоростные | Бег 30 м, с | 4,7 | 5,5 |
| | Бег 100 м, с | 14,3 | 17,2 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз (юн.) | 11 | — |
| | Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз (дев.) | — | 13 |
| | Прыжок в длину с места, См | 210 | 170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км, мин/с | 14.30 | — |
| | Кроссовый бег на 2 км, мин/с | — | 11.20 |

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

– **в метаниях на дальность** и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 × 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 × 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

– **в гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

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

– **в физической подготовленности** готовность соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет (10-11 класс)

Таблица 1

| № п/п | Контрольное упражнение (тест) | Возраст (лет) | Уровень | | | | | |
|-------|---|---------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | Низкий «3» | Средний «4» | Высокий «5» | Низкий «3» | Средний «4» | Высокий «5» |
| 1 | Бег на 30 м (сек.) | 16 | 5,0 | 4,7 | 4,4 | 5,8 | 5,5 | 5,0 |
| | | 17 | 4,9 | 4,6 | 4,3 | 5,6 | 5,4 | 4,9 |
| 2 | Челночный бег 3 по 10 м (сек.) | 16 | 8,1 | 7,7 | 7,0 | 9,0 | 8,8 | 7,9 |
| | | 17 | 7,9 | 7,5 | 6,9 | 8,9 | 8,6 | 7,8 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 16 | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| | | 17 | 200 | 215 | 235 | 165 | 175 | 190 |
| 4 | Бег на 3000 м юноши и 2000 м девушки | 16 | 15.00 | 14.30 | 12.40 | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| | | 17 | 14.50 | 14.00 | 12.30 | 11.45 | 11.10 | 9.40 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см | 16 | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| | | 17 | 7 | 11 | 15 | 9 | 13 | 18 |
| 6 | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), кол-во раз; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз | 16 | 8 | 11 | 14 | 10 | 13 | 19 |
| | | 17 | 10 | 12 | 15 | 12 | 14 | 20 |

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий, обладать цифровой и медиа грамотностью (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Личностные результаты с учётом рабочей Программы воспитания, Модели выпускника лицея:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий учебной и игровой деятельностью;

– навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

– проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

– формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

– понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

В рамках реализации блока «Школьный урок» рабочей программы воспитания реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

– установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

– побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (лицеистами), в выполнении принципов учебной дисциплины и самоорганизации;

– применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся: дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию друг с другом;

– включение в урок игровых процедур - геймер-технологий (квесты, интерактивные задания, сканер (рентген) методика, батлфилд, контр - страйк и др.), которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы через уроки и внеклассные мероприятия;

– инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Распределение часов по годам обучения ФГОС СОО 10-11 класс

| Наименование учебных разделов | Объем в часах | Объем в часах | Виды контроля |
|---|---------------|---------------|--|
| | 10 класс | 11 класс | |
| 1 | 2 | 3 | |
| 1 Физическая культура как область знаний | 4 | 4 | |
| Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности | 2 | 2 | Предварительный контроль |
| Знания о спортивно-оздоровительной деятельности | 2 | 2 | |
| 2 Способы двигательной /физкультурной/деятельности | 4 | 4 | |
| Способы физкультурно-оздоровительной деятельности | 2 | 2 | Текущий контроль |
| Способы спортивно-оздоровительной деятельности | 2 | 2 | |
| 3 Физическое совершенствование | | | |
| Физическое совершенствование со спортивно - оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой | | | Контрольные испытания Выполнение упражнений (с учетом требований учебных нормативов). |
| Гимнастика с основами акробатики | 12 | 12 | Оперативный контроль (срезовой) фронтальный |
| Легкая атлетика | 8 | 8 | Оперативный контроль (срезовой) индивидуальный |
| Лыжная подготовка или плавание | 8 | 8 | Оперативный контроль (срезовой) |
| Спортивные игры: | | | |
| Баскетбол | 8 | 8 | Оперативный контроль (срезовой) комбинированный |
| Волейбол | 8 | 8 | Оперативный контроль (срезовой) групповой |
| Кроссовая подготовка | 4 | 4 | Контрольные испытания |
| Настольный теннис/юноши | 10 | - | Текущий контроль |
| Фитнес –аэробика/девушки | - | 10 | Текущий контроль |

| | | | |
|---------------------------------|-----------|-----------|-------------------|
| Промежуточная аттестация | 2 | 2 | Итоговый контроль |
| ВСЕГО часов | 68 | 68 | |

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КЛАССАМ

| 10 класс | 11 класс |
|---|--|
| 1 Физическая культура как область знаний (4 часа) | |
| Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (2 ч.) | |
| <p>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Правовые основы физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Понятие о физической культуре личности. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения</p> | <p>Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.</p> <p>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры</p> <p>Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Определение основных задач комплекса ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи.</p> |
| Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (2 ч.) | |
| <p>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.</p> <p>Общие представления о прикладно ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно оздоровительной деятельностью.</p> <p>Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки</p> | <p>Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.</p> <p>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований</p> |
| 2 Способы двигательной /физкультурной/деятельности (4 часа) | |
| Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (2 ч.) | |
| <p>Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью.</p> <p>Наблюдения за индивидуальным здоровьем, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье.</p> <p>Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью.</p> | <p>Принципы ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.</p> <p>Способы регулирования массы тела человека.</p> <p>Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение про-</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Наблюдения за физической работоспособностью по показателям, функциональные пробы(ортостатическая проба), умственной работоспособностью (по показателям таблицы Анфимова). Основы организации двигательного режима. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.</p> | <p>стейших приемов точечного массажа и релаксации.</p> |
| <p>Способы спортивно-оздоровительной деятельности (2 ч.)</p> | |
| <p>Как правильно тренироваться. Правила проведения самостоятельных занятий. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки.</p> | <p>Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).</p> |
| <p>Физическое совершенствование со спортивно - оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой</p> | |
| <p>Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)</p> | |
| <p>Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением(девушки); передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия, опорные прыжки через гимнастического коня. Строевые команды и приемы (юноши). Совершенствование лазания по канату, шведской стенке, повторение техники опорного прыжка ноги врозь, акробатические комбинации, составление комбинаций прыжков через скакалку, работа с набивными мячами 1 кг – 3 кг. Лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. Освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.</p> | |
| <p>Легкая атлетика (8 ч.)</p> | |
| <p>Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; низкий старт до 40 м – стартовый разгон - финиширование, эстафетный бег 4*60 м, специальные беговые и прыжковые упражнения. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Тройной прыжок с 4-6 шагов разбега. , метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), преодоление горизонтальных препятствий прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание. Челночный бег, упражнения на восстановление дыхания, развитие выносливости. Совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность. Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка</p> | |
| <p>Лыжная подготовка или плавание (8 ч.)</p> | |
| <p>Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): одношажный, двухшажный ходы с одновременным отталкиванием в классическом стиле; специализированные полосы препятствий, включающие подъемы,</p> | |

спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.
 Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего(подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).

Спортивные игры:

Баскетбол 8 ч.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).
 Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита, быстрый прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, , зонная защита, игра по правилам.

Волейбол 8ч.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча двумя руками снизу, прием мяча двумя руками снизу(сверху) с падением-перекатом, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападение через 3 – ю зону, индивидуальное и групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи ,индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, развитие координационных способностей, игра по правилам.

Кроссовая подготовка 4 ч.

Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Освоение техники бега на длинные дистанции. Бег в неравномерном темпе (фольтрек). Равномерный бег.

Терминология кроссового бега. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег.

Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Преодоление длительных дистанций.

Настольный теннис 10 часов (юноши)

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).правила игры. Правила безопасности игры. Правила соревнований. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Основные положения теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Тактика одиночных игр

Фитнес – аэробика 10 часов (девушки)

Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики. Овладение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности. Формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробикой профессиональных предпочтений

в области физической культуры и спорта. Развивать умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Промежуточная аттестация 2 часа

Критерии результатов обучения по физической культуре.

| Вид контроля | Отметка | Требования к основным критериям |
|---|---------------------------|---|
| Выполнение упражнений (с учетом требований учебных нормативов). | Отметка «5» | Упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре |
| | Отметка «4» | Упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре |
| | Отметка «3» | Упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями. |
| | Отметка «2» | Упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями. |
| | Отметка «1» | Обнаруживает полное отсутствие знаний правил, отказывается выполнять упражнение. |
| Тесты, контрольные испытания | Отметка «5» и т.д. | |

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положитель-

ных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Оценочные процедуры можно проводить, используя веб-сервисы, разработанные Google, где есть возможность сформировать контрольные работы по теории, вплоть до индивидуальных контрольных работ. Преимуществом является возможность автоматической проверки, а также легкую и быструю выгрузку статистических материалов по контрольной работе.

Для самостоятельного закрепления изученного материала и формирования системы знаний следует использовать материалы (сборники), которые использовались на уроках в обычном режиме (их электронные версии находятся в бесплатном доступе). Для проверки выполнения заданий просить учеников высылать фотографии/скан-копии решения на личную почту учителя.

1) Центральное место в контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание физических качеств;
- изменение состояния организма.
- Выполнение письменных тестов по каждому из разделов программы.

Сдача контрольных нормативов

- Замер контрольных нормативов, используемых для проверки двигательной подготовленности, называется тестированием. Данный замер проводится два раза в учебный год: сентябрь- три урока по два теста, май- три урока по два теста. Система помогает выявить уровень развития отдельных двигательных качеств и оценить степень технической и тактической подготовленности школьников. С помощью тестирования проводится отбор кандидатов для участия в соревновании, ведется объективный контроль за качеством уроков.

- Тест для оценки быстроты: бег 30м (сек) в максимальном темпе.
- Тест для оценки гибкости: наклон вперед из положения стоя на скамье (см).
- Тест для оценки развития силы: подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). На количество раз.
- Тест для оценки выносливости: юноши бег на 3000м, девушки 2000м.
- Тест для оценки развития скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места (см).

- Тест для оценки скоростно-координационных качеств: челночный бег 3 по 10 м (сек.)

2) Портфолио учащегося

- Портфолио представляет собой процедуру оценки динамики учебной и творческой активности учащегося, направленности, широты или избирательности интересов, выраженности проявлений творческой инициативы, а также уровня высших достижений, демонстрируемых данным учащимся.

- В портфолио включаются как работы обучающегося (в том числе – фотографии, видеоматериалы и т.п.), так и отзывы на эти работы (например, наградные листы, дипломы, сертификаты участия, рецензии и проч.). Отбор работ и отзывов для портфолио ведётся самим обучающимся совместно с классным руководителем и при участии семьи. Включение каких-либо материалов в портфолио без согласия обучающегося не допускается.

-

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Лях, В.И. «Физическая культура». М.: Просвещение, 2019.

2. Учебное пособие «Готовимся к выполнению нормативов ГТО». 1-11 классы. Автор: Г.И. Погодаев, издательство: Дрофа, 2018г.

3. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2017.

4. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2018.

5. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2017.

6. 24. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Сборник. - М.: Спорт, 2018.

7. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.

8. 8Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая эробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору. Рекомендовано УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСИТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.

Интернет-ресурсы:

<http://ГТО.ru>

1. <http://interneturok.ru/>

2. [zoom платформа для обучения](#)

3. <http://www.school-collection.edu.ru> – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

4. <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный Портал.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Технические средства обучения

Музыкальный центр

Компьютер, мультимедийная установка

Аудиозаписи и видеозаписи

Учебно-практическое оборудование

Бревно гимнастическое

Бревно напольное (3 м)

Козел гимнастический

Канат для лазанья

Переключатель гимнастический (пристеночный)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2-4 м)

Комплект навесного оборудования (переключатель, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, футбольные, волейбольные.

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Кегли

Обруч детский

Рулетка измерительная

Лыжи (с креплениями и палками)

Щит баскетбольный

Сетка волейбольная

Аптечка.

Условные обозначения разделов:

Зн ФОЗ - знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

ЗнСОЗ - знания о спортивно-оздоровительной деятельности

СпФОЗ - способы физкультурно-оздоровительной деятельности

СП СОЗ - способы спортивно-оздоровительной деятельности

ФСсОз - физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Календарно – тематическое планирование 10-11 класс.

| № уро-ка | Тема урока (элементы содержания) | Кол-во час | Планируемые результаты с учетом рабочей программы воспитания | | | Дата проведения | |
|------------|--|------------|--|---|--|-----------------------|------|
| | | | Предметные результаты | Метапредметные результаты | Личностные результаты | | |
| | | | | | | План | Факт |
| 13нФО 3 | Правила поведения, Техника безопасности на занятиях физической культурой. Инструктаж ТБ по ФК. Правила поведения, техника безопасности по предупреждению травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала) | 2 | Применять знания ТБ на занятиях физической культурой, определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | Уметь рассказать о правилах поведения, технике безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Знать требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Уметь слушать и | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Развивать чувство Гордости за российскую физическую культуру; -нравственно этическое оценивание. Давать адекватную позитивную | 05.09.22- 10.09.22 | |

| | | | | | | | |
|------------|--|---|---|---|--|-----------------------|--|
| | и спортивных площадок). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30м и бег с ускорением(70-80м). Стартовый разгон Линейные эстафеты с этапом до 50м Равномерный бег 2мин | | | вступать в диалог с учителем и обучающимися. | самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес. | | |
| 2 ЗнСОЗ | Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью. Комплексы на развитие систем дыхания и кровообращения. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, на развитие систем дыхания и кровообращения. | 2 | Уметь Выполнять специально-подготовительные и беговые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости | Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий на выносливость. Выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений | Осознание личностного Смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми упражнениями | 12.09.22- 17.09.22 | |
| 3 ФСсОз | Комплексы ориентированные на коррекцию осанки и телосложения. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения | 2 | Уметь выполнять упражнения ориентированные на коррекцию осанки и телосложения | Уметь принимать и сохранять учебную задачу, планировать свои действия после выполнения физической нагрузки; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -оценивать правильность выполнения упражнений. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | 19.09.22- 24.09.22 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|-----------------------|--|
| 4 ФССОз | Современные Спортивно - оздоровительные системы. Современные спортивно - оздоровительные системы физических упражнений. | 2 | Иметь представление о современных спортивно оздоровительных системах физических упражнений | определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию | Развивать чувство гордости за российскую физическую культуру; -нравственно-этическое оценивание | 26.09.22- 01.10.22 | |
| Гимнастика с основами акробатики (12 ч.) | | | | | | | |
| 5 | Строевые упражнения, висы, лазание по канату. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики (страховка, самостраховка), совершенствовать перестроения из колонны по одному в колонну по два, повторить вис согнувшись, вис прогнувшись, лазание по канату, шведской стенке, подъем переворотом, повторить акробатические комбинации, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг, развитие координационных способностей, силы, прыжки через скакалку, пресс. Упражнения на гимнастическом бревне. | 2 | Уметь выполнять упражнения в различных связках. Соблюдать правила поведения, безопасно выполнять лазание по канату, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на развитие координационных качеств | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без них Применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя. | Развитие мотивов учебной Деятельности и осознание Личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося ,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | 03.10.22- 08.10.22 | |
| 6 | Акробатические комбинации. ОРУ, соверш. строевых упражнений, | 2 | Показать Выполнение акробатических упражнений, | -осуществлять анализ выполненных действий; - самостоятельно выявлять | -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними об- | 10.10.22- 15.10.22 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|-------------------|--|
| | <p>соверш. лазания по канату, шведской стенке; повторить опорный прыжок ноги врозь, повторить акробатическую комбинацию, составление комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг. Опорный прыжок через гимнастического козла, коня.</p> | | <p>построение и перестроение. Уметь выполнять Опорный прыжок через гимнастический («козел» и «конь» , осуществлять прыжки через гимнастическую скакалку, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</p> | <p>и устранять ошибки в их освоении; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать коммуникативные умения: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p> | <p>щий язык и общие интересы. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p> | | |
| 7 | <p>Терминология метания. Метание т/мяча на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель П/и «Попади в мяч». ОРУ с т/ мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность отскока от стены с/м, с 1-3ш; в горизонтальную и вертикальную цель с 12-14м (д) -18 м(ю) П/и «Попади в мяч» П/и «Кто дальше бросит» Равномерный бег 8мин</p> | 2 | <p>Знать терминологию метания. ОРУ с т/ мячом комплекс. Показывать специальные беговые упражнения. Уметь метать мяч на дальность отскока от стены.</p> | <p>Уметь применять технику безопасности во время метание, техника метание</p> | <p>Развитие мотивов Учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p> | 17.10.22-22.10.22 | |
| 8 | <p>Метание мяча(150г) с/м и с 4-5ш/р на дальность и на заданное расстояние. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специ-</p> | 2 | <p>Знать ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Владеть специальными беговыми упражнениями</p> | <p>Принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных</p> | <p>Развитие мотивов Учебной деятельности и осознание личностного смысла учения</p> | 24.10.22-29.10.22 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|-----------------------|--|
| | альные беговые упражнения. Метание мяча с/м и с 4-5ш/р на дальность и на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит». Отжимание от пола и скамейки (прикидка) | | ями. | качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами | | | |
| 9 | Преодоление гимнастической полосы Препятствий, ОРУ, совершенствование лазания по канату, шведской стенке различными хватами, опорного прыжка через козла ноги врозь, подъем переворотом, выполнения акробатических соединений, комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работа с набивными мячами 1 кг – 2 кг, преодоление гимнастической полосы препятствий | 2 | Знать особенности подъема переворотом, выполнение акробатических соединений, комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работу с набивными мячами. | Уметь применять изученные технические элементы для прохождения гимнастической полосы препятствий | Осуществлять анализ выполненных действий; - самостоятельно выявлять и устранять ошибки в освоении; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов | 07.11.22- 12.11.22 | |
| 10 | Упражнения на гимнастическом бревне. Акробатические соединения. Комбинации прыжков через гимнастическую скакалку. | 2 | Овладеть: акробатическими соединениями Комбинациями прыжков через гимнастическую скакалку | Показать выполнение акробатических соединений. Осуществлять прыжки через гимнастическую скакалку, упражнения на развитие скоростно- | Развитие мотивов Учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- | 14.11.22- 19.11.22 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|--|---|---|--|--|-------------------|--|
| | ОРУ, соверш. лазание по канату, шведской стенке различными хватами совершенствовать опорный прыжок совершенствовать акробатические соединения, составление комбинаций прыжков через скакалку, пресс, работас набивными мячами 1 кг – 2 кг | | | силовых качеств. Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -применять умения и сохранять учебную задачу при работе с гимнастическими снарядами. | нравственной отзывчивости. | | |
| | Контроль по разделу Тестирование | | Тестирование | | | | |
| Легкая атлетика 8 часов | | | | | | | |
| 11 | Прыжки в длину. Правила выполнения домашних заданий по ф/к. ОРУ в движении. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, составленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см). Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с места – на результат Равномерный бег 10мин | 2 | Овладеть: правилами выполнения домашних заданий по ф/к. ОРУ в движении. техникой прыжка в длину, правилами безопасности прыжка в длину. | Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости | -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. | 21.11.22-26.11.22 | |
| 12 | Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок с 11-13 ш разбега . ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. | 2 | Знать правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые и прыжковые упражнения. | Овладеть техникой прыжка в длину, правила безопасности прыжка в длину | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях передвижения человека | 28.11.22-03.12.22 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|-------------------|--|
| | Прыжки в длину с разбега – на результат. Равномерный бег 11 мин | | | | | | |
| 13 | Правила соревнований в бег. Бег средние ,длинные дистанции. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижение в висе на руках, лазанием и перелезанием Бег 1500 м(д), 2000м(ю) – на результат. Спорт игра | 2 | Знать специальные беговые упражнения. Уметь преодолевать полосу препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижение в висе на руках, лазанием и перелезанием | Уметь применять правила соревнований в период бега на средние дистанции. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | 05.12.22-10.12.22 | |
| 14 | Преодоление вертикальных препятствий Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Тройной прыжок с 4-6 шагов с разбега. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), преодоление горизонтальных препятствий прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание, упражнения на восстановление дыхания, развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий высоту через | 2 | Знать правила преодоления препятствий при прыжках в высоту через планку способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание, упражнения на восстановление дыхания, развитие выносливости | Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» | Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; освоить основные морально-этические нормы. | 12.12.22-17.12.22 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|--|--|---|-----------------------|--|
| | планку способом «перешагивание». | | | | | | |
| | Контрольное тестирование | | | | | | |
| Лыжная подготовка 8 часов | | | | | | | |
| 15 | ИОТ при занятиях лыжными гонками (температурный режим, одежда и обувь лыжника), первые признаки обморожения, оказание первой медицинской помощи совершенствование техники классических ходов на дистанции 4км, перехода с одного хода на другой | 2 | Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки (температурный режим, одежда, обувь, первые признаки обморожения). Уметь выполнять классические технические действия. Знать технику одновременно-го бесшажного хода | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; -планировать пути достижения цели. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения-Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, Давать адекватную позитивную самооценку. | 19.12.22- 24.12.22 | |
| 16 | Техника попеременного двушажного хода. Повторение попеременного двушажного хода, техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Переход с одного хода на другой классическим стилем. Эстафета 100м без палок. | 2 | Знать технику попеременного двушажного хода | Уметь выполнять попеременный двушажный ход, переход содного хода на дугой классическим стилем. | Разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду. | 26.12.22- 29.12.22 | |
| 17 | Спуски и подъемы с поворотами и торможением. Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники | 2 | Знать технику торможения плугом, подъем елочкой, скользящим шагом. Технику перехода с попеременных ходов на одновременные. | Уметь выполнять спуски и подъемы с поворотами и торможением. Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и | 11.01.23- 14.01.23 | |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|-------------------|--|
| | торможения плугом со слона 45*, подъем елочкой скользящим шагом. Дистанция до 3 км по среднепересеченной местности | | | | упорство в достижение поставленных целей | | |
| 18 | Совершенствование техники лыжных ходов Переходы с хода на ход, спуски и подъемы на дистанции 5 км, катание с горы. Совершенствование техники конькового хода во время прохождения дистанции до 2км. Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом | 2 | <u>Знать технику</u> конькового хода во время прохождения дистанции | Уметь выполнять техники конькового и классического хода, переходы с одного хода на другой | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. Определять цели и функции участников, способы взаимодействия; Планировать общие способы действий | 16.01.23-21.01.23 | |
| | Контрольное тестирование | | | | | | |
| Спортивные игры (баскетбол 8 часов) | | | | | | | |
| 19 | Правила ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Правила соревнований в баскетболе. Сочетание приёмов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков. Учебная игра | 2 | Знать ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Учебная игра | Владеть правилами безопасности, приёмами передвижений и остановки. | Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения, | 23.01.23-28.01.23 | |
| 20 | Правила баскетбола. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападе- | 2 | Знать сочетание приёмов передвижений и остановок, сочетание | Владеть броском двумя руками от головы в прыжке, позиционным нападением | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в | 30.01.23-04.02.23 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|-------------------|--|
| | <p>ние со сменой места. Сочетание приемов передач, ведения и бросков</p> <p>Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места.</p> <p>Учебная игра.</p> | | <p>приемов передач, ведения и бросков.</p> <p>Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места</p> | <p>со сменой места.</p> <p>Применять знания ИОТ при занятиях баскетболом.</p> <p>Уметь выполнять ведение мяча.</p> | <p>процессе её выполнения</p> <p>-Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества</p> | | |
| 21 | <p>Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Совершенствование физ. способностей и их влияние на физ. развитие. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков</p> <p>Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.</p> <p>Учебная игра</p> | 2 | <p>Знать пути совершенствования физ. способностей и их влияние на физ. развитие. Знать сочетание приёмов передвижений и остановок, сочетание приемов передач, ведения и бросков (бросок одной рукой от плеча в прыжке, штрафной бросок).</p> | <p>Уметь применять, комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, координации.</p> | | 06.02.23-11.02.23 | |
| 22 | <p>Терминология баскетбола. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. ИОТ при занятиях спортивными играми. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.</p> <p>Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест, развитие координационных способностей.</p> | 2 | <p>Знать: ИОТ при занятиях спортивными Играми.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.</p> <p>Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках.</p> <p>Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.</p> <p>Позиционное нападение со сменой мест и развитие коор-</p> | <p>Позиционное нападение и личная защита Применять знания ИОТ при занятиях баскетболом.</p> <p>Уметь выполнять ведение мяча. Иметь понятие о физической культуре личности.</p> | <p>Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Моделировать процесс освоения технических действий;</p> <p>-играть по упрощенным правилам;</p> <p>-участвовать в соревновательно -</p> | 13.02.23-18.02.23 | |

| Контрольное тестирование | | динационных способностей. | | игровых заданиях. | | | |
|------------------------------------|---|---------------------------|---|---|--|-------------------|--|
| Спортивные игры (волейбол 8 часов) | | | | | | | |
| 23 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Игра по упрощенным правилам. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий Сюжетно образные и обрядовые игры («ручеек», «с горы в ворота») | 2 | Знать: Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) | Владеть комбинацией из передвижений и остановок игрока, верхней передачей мяча в прыжке, прием мяча двумя руками снизу, нападающим ударом через сетку, нападением через 3 – ю зону, одиночным блокированием, нижней прямой подача – прием мяча от сетки. Развивать координационные способности. | Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения, - Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия | 20.02.23-25.02.23 | |
| 24 | Верхняя передача мяча в прыжке. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в прыжке, прием мяча двумя руками снизу Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательской деятельности. | 2 | Знать: стойки и передвижения в стойке. Передачу мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижнюю прямую подачу. | Владеть техническими приёмами игры. | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия | 27.02.23-04.03.23 | |
| 25 | Терминология игры. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. | 2 | Терминология игры. Стойки и передвижения в стойке Передача | Технические приёмы | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоува- | 06.03.23-11.03.23 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|-------------------|--|
| | Игра по упрощенным правилам .К.Т Развитие детского волейбола в Тюмени и Тюмен. обл. | | мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра | | жения и взаимопомощи, дружбы и толерантности - Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | |
| 26 | Роль ФК в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Правила соревнований по волейболу | 2 | Знать стойки и передвижения в стойке. Передачу мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижнюю и прямая подача. | Владеть терминологией игры. Уметь правильно выполнять технические действия. | | 13.03.23-18.03.23 | |
| | Контрольное тестирование | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|---------------------------|--|
| 27 | Инструктаж ТБ Равномерный бег(15мин-д,20мин-ю). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий горизонтальных. Эстафеты с преодолением препятствий. Спортивная ходьба. Барьерный бег. Преодоление препятствий горизонтальных. Эстафеты: преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. | 2 | Знать специальные беговые упражнения и правила по преодолению препятствий, спортивной ходьбе, барьерному бегу. | Владеть техникой бега по пересечённой местности, преодолению препятствий. | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | 20.03.23 - 25.03.23 | |
| 28 | Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Бег по пересечённой местности 2 км – на результат (д), 3км (ю). Спорт игра. Контрольное тестирование | 2 | Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости | Владеть специальными беговыми упражнениями. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | 27.03.23 - 01.04.23 | |
| Настольный теннис 10 часов (юноши) | | | | | | | |
| 29 | Настольный теннис. Правила безопасности игры. Правила соревнований. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Уда- | 4 | Знать правила техники безопасности, уметь выполнять удары по мячу | Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; уметь слушать и | Развитие мотивов учебной деятельности. Развитие этических чувств доброжелательности и эмоциональ- | 03.04.23 - 08.04.23 | |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|---------------------------|--|
| | ры по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Виды ударов по мячу | | | вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций. | но-нравственной отзывчивости | | |
| 30 | Основные положения теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). | 4 | Знать технические приемы подач, способов перемещения. | Уметь выполнять технические приемы. Принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости). | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося | 10.04.23 - 15.04.23 | |
| 31 | Тактика одиночных игр. Игра в ближней и дальней зонах. | 2 | Знать тактику одиночных игр, правила игры в ближней и дальней зонах | Уметь применять тактику одиночных игр. Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации | Развитие мотивов учебной деятельности. | 17.04.23 - 22.04.23 | |
| | Контрольное тестирование | | | | Максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | |
| Фитнес –аэробика 10 часов (девушки) | | | | | | | |
| | Выполнение ТБ. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой . Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью | 2 | Знать цикл упражнений, фитнес-аэробики | <i>Уметь</i> подготовить место для занятий, подобрать одежду, обувь для занятий фитнес-аэробикой. <i>Понимать</i> выполнения упражнений фитнес-аэробики | Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | 24.04.23 - 29.04.23 | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|---------------------------|
| | обучающихся. (Комбинация № 1 Приложение1) | | | | | |
| | Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся. (Комбинация № 2 Приложение2) | 2 | Знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики. | <i>Понимать</i> выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Описывать</i> технику выполнения упражнений фитнес-аэробики | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | 01.05.23 - 06.05.23 |
| | Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное сопровождение и без него (Приложение 3). | 2 | Знать правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. Знать элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним | <i>Уметь</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса классической аэробики. <i>Уметь</i> выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним | Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | 08.05.23 - 13.05.23 |
| | Упражнения для групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тре- | 2 | <i>Знать технику выполнения</i> упражнений групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. | <i>Демонстрировать</i> упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | 15.05.23 - 20.05.23 |

| | | | | | | | |
|--|--|---|----------------------------|---|---|---------------------------|--|
| | нировки. (Приложение 4) | | | | | | |
| | Круговая тренировка – подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся (Приложение 5). | 2 | Знать варианты комплексов. | Выполнять поточно приставной шаг с упражнениями на восстановление дыхания | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Развивать способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки | 22.05.23 - 27.05.23 | |
| | Контрольное тестирование Приложение 7 (может корректироваться в зависимости от физической подготовленности обучающихся 10-11 классов) | | | | | | |
| | Промежуточная аттестация | 2 | | | | 29.05.23 - 03.06.23 | |
| | в форме зачета | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--|--|
| 27 | Инструктаж ТБ Равномерный бег(15мин-д,20мин-ю). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий горизонтальных. Эстафеты с преодолением препятствий. Спортивная ходьба. Барьерный бег. Преодоление препятствий горизонтальных. Эстафеты: преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. | 2 | Знать специальные беговые упражнения и правила по преодолению препятствий, спортивной ходьбе, барьерному бегу. | Владеть техникой бега по пересечённой местности, преодолению препятствий. | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | | |
| 28 | Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Бег по пересечённой местности 2 км – на результат (д), 3км (ю). Спорт игра. Контрольное тестирование | 2 | Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости | Владеть специальными беговыми упражнениями. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | | |
| Настольный теннис 10 часов (юноши) | | | | | | | |
| 29 | Настольный теннис. Правила безопасности игры. Правила соревнований. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Уда- | 4 | Знать правила техники безопасности, уметь выполнять удары по мячу | Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; уметь слушать и | Развитие мотивов учебной деятельности. Развитие этических чувств доброжелательности и эмоциональ- | | |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|--|--|
| | ры по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Виды ударов по мячу | | | вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций. | но-нравственной отзывчивости | | |
| 30 | Основные положения теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). | 4 | Знать технические приемы подачи, способов перемещения. | Уметь выполнять технические приемы. Принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости). | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося | | |
| 31 | Тактика одиночных игр. Игра в ближней и дальней зонах. | 2 | Знать тактику одиночных игр, правила игры в ближней и дальней зонах | Уметь применять тактику одиночных игр. Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации | Развитие мотивов учебной деятельности. | | |
| | Контрольное тестирование | | | | Максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | | |
| Фитнес –аэробика 10 часов (девушки) | | | | | | | |
| | Выполнение ТБ. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой . Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью | 2 | Знать цикл упражнений, фитнес-аэробики | <i>Уметь</i> подготовить место для занятий, подобрать одежду, обувь для занятий фитнес-аэробикой. <i>Понимать</i> выполнения упражнений фитнес-аэробики | Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|--|
| | обучающихся. (Комбинация № 1 Приложение1) | | | | | |
| | Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся. (Комбинация № 2 Приложение2) | 2 | Знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики. | <i>Понимать</i> выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Описывать</i> технику выполнения упражнений фитнес-аэробики | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | |
| | Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное сопровождение и без него (Приложение 3). | 2 | Знать правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. Знать элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним | <i>Уметь</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса классической аэробики. <i>Уметь</i> выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним | Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | |
| | Упражнения для групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тре- | 2 | <i>Знать технику выполнения</i> упражнений групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. | <i>Демонстрировать</i> упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. | |

| | | | | | | | |
|--|--|---|----------------------------|---|---|--|--|
| | нировки. (Приложение 4) | | | | | | |
| | Круговая тренировка – подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся (Приложение 5). | 2 | Знать варианты комплексов. | Выполнять поточно приставной шаг с упражнениями на восстановление дыхания | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Развивать способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки | | |
| | Контрольное тестирование Приложение 7 (может корректироваться в зависимости от физической подготовленности обучающихся 10-11 классов) | | | | | | |
| | Промежуточная аттестация | 2 | | | | | |
| | в форме зачета | | | | | | |
| | | | | | | | |

Комбинации классической аэробики 10-11 класс

Приложение 1

Комбинация № 1

| № п/п | Название элемента | Движения рук | Величина элемента | Количество повторений |
|--------------|--|----------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1 | Open step | Одна рука вперёд на счёт 2 | 2 | 4 |
| 2 | 1 Lift side, March на 3-4 счёт с продвижением в сторону | На счёт 2 – руки вверх | 4 | 1 |
| 3 | 4 Shasse вперёд, 4 Knee up назад | Руки на поясе | 16 | 1 |

Приложение 2

Комбинация № 2

| № п/п | Название элемента | Движения рук | Величина элемента | Количество повторений |
|--------------|---|--|--------------------------|------------------------------|
| 1 | 3 Grapevine по L-направлению, 2 Knee up фронтально | Вперёд и вниз | 16 | 2 |
| 2 | 2 Step Touch | 8- в стороны 2- вверх 3- в стороны 4- вниз | 4 | 4 |
| 3 | March front-back (на счёт 4 Kick, на счёт 8 Leg curl) | Руки на поясе, на счет 4 и 8 – хлопок в ладоши | 8 | 2 |

Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной тренировки

| № п/п | Название упражнения | Темп выполнения | Количество повторений | Примечание |
|-------|---------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|
| 1 | Приседания | 2X2 | 8 | |
| 2 | Приседания | 1X1 | 16 | Выполнить 2 подхода |
| 3 | Отжимания | 2X2 | 4-8 | Тест |
| 4 | Отжимания | 1X1 | 8-16 | Выполнить 2 подхода |
| 5 | Разгибание спины (приведение лопаток) | 2X2 | 16 | Выполнить 2 подхода |

Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей
(односуставные и многосуставные)

| № п/п | Название упражнения | Темп выполнения | Количество повторений | Примечание |
|-------|--------------------------------------|-----------------|-----------------------|----------------------------------|
| 1 | Выпады | 2X2 | 4-8 | |
| 2 | Выпады | 1X1 | 8-16 | Выполнить по 1-му подходу (пр/л) |
| 3 | Разгибание спины | 2X2 | 16 | Выполнить 2 подхода |
| 4 | Диагональные скручивания попеременно | 2X2 | 8 | Тест |
| 5 | Диагональные скручивания попеременно | 1X1 | 16 | Выполнить 2 подхода |

Приложение 5

Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа

Комплекс (сопротивление собственного веса)

| № п/п | Название упражнения | Темп выполнения | Количество повторений | Примечание |
|-------|--|-----------------|-----------------------|---------------------|
| 1 | Выпад назад | 2X2 | 8 | |
| 2 | Выпад назад+скручивание в корпусе | 1X1 | 16 | Выполнить 2 подхода |
| 3 | Баланс на одной ноге | 2X2 | 4-8 | Тест |
| 4 | Баланс на одной ноге+выпрямление свободной ноги вперед | 1X1 | 8-16 | Выполнить 2 подхода |
| 5 | Боковая планка+ротация | 2X2 | 16 | Выполнить 2 подхода |

Приложение 6

Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся

| № п/п | Название упражнения | Время выполнения | Количество повторений | Примечание |
|---------------------|--|--|-----------------------|---|
| 2-3 подхода (круга) | | | | |
| 1 станция | Нашагивание на степ-платформу и выталкивание вверх поочередно правой и левой ногой | 30 сек. | Не более 12-15 раз | Высота степ-платформы в соответствии с ростом и уровнем подготовки от 10 до 20 см |
| 2 станция | Балансирование на ограниченной площадке, стоя на одной ноге | 30 сек. | | Например, стоя на босу или кор-платформе |
| 3 станция | Приседание с бодибаром на плечах | 30 сек. | | Вес бодибара в соответствии с уровнем подготовки – от 1 до 3 кг |
| 4 станция | Челночный бег на отрезках прямой | 30 сек. | | С ускорением |
| 5 | Отдых между подходами (кругами) | 1,5-2 мин. (в зависимости от уровня подготовки) | | Можно выполнять поточно приставной шаг с упражнениями на восстановление дыхания |
| 6 | Стретчинг | Завершает круговую тренировку | | |

**Теоретические и практические задания
(ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ)**

В результате изучения физической культуры ученик 10-11 классов вышедший на зачет может выбрать 3 практических норматива и ответить на 2 теоретических вопроса:

Практическая часть.

| Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст лет | Уровень | | | | | |
|------------------------|--|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | Низкий «3» | Средний «4» | Высокий «5» | Низкий «3» | Средний «4» | Высокий «5» |
| Скоростные | Бег 30 м. сек. | 16 | 5,0 | 4,7 | 4,4 | 5,8 | 5,5 | 5,0 |
| | | 17 | 4,9 | 4,6 | 4,3 | 5,6 | 5,4 | 4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3x10 м. сек. | 16 | 8,1 | 7,7 | 7,0 | 9,0 | 8,8 | 7,9 |
| | | 17 | 7,9 | 7,5 | 6,9 | 8,9 | 8,6 | 7,8 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см. | 16 | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| | | 17 | 200 | 215 | 235 | 165 | 175 | 190 |
| Выносливость | Бег 3000м (юноши), бег 2000м (девушки) | 16 | 15.00 | 14.30 | 12.40 | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| | | 17 | 14.50 | 14.00 | 12.30 | 11.45 | 11.10 | 9.40 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см. | 16 | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| | | 17 | 7 | 11 | 15 | 9 | 13 | 18 |
| Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девушки), кол-во раз | 16 | 8 | 11 | 14 | 10 | 13 | 19 |
| | | 17 | 10 | 12 | 15 | 12 | 14 | 20 |

Теоретическая часть.

1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
2. Рассказать о организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.
3. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.
4. Уметь демонстрировать и составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
5. Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх.
6. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
7. Рассказать о методах наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.
8. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
9. Судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.
10. Проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники.