ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

СРЕДНЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1449

127576, Москва, ул. Угличская, д.6а

Телефон:8- 499-200-62-90

Факс: 8-499-200-70-80

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_        /***Широков Е.П.****./*Протокол № 1     от«\_27» \_\_08\_\_\_\_       2013 г. | «Согласовано»Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /***Самохина Л.А./***« \_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    2013 г. | «Утверждаю»Директор ГБОУ СОШ № 1449\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/***Быховская Ф.Л***./Приказ №        \_\_\_\_\_\_ от«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_        2013 г |

Рабочая программа

разработана в соответствии с требованием ФГОС и на основе примерной программы

по учебному предмету «Физическая культура» 10-11 классы

Составитель:

Широков Евгений Павлович учитель *физической культуры*

второй квалификационной категории

 г. Москва 2013\2014 учебный год

**СРЕДНЯЯ (ПОЛНАЯ) ШКОЛА**
**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

      Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Как следствие этого, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой цели.
      ***Целью*** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на решение следующих **задач:**
      — развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
      — воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
      — овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
      — овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
      — приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
      ***Структура и содержание программы.*** Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).
      Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания», «Спортивная подготовка» и «Прикладно ориентированная физическая подготовка». В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.
      В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.
      Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»,* который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой *(юноши)»,* «Упражнения в системе занятий шейпингом *(девушки)*», «Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами», «Упражнения в системе спортивной подготовки», «Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки» и «Упражнения культурно-этнической направленности».
      Содержание первой темы соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся и представлено комплексами упражнений адаптивной физической культуры. Вторая и третья темы представлены упражнениями оздоровительных систем физического воспитания, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения. Четвертая и пятая темы этого раздела раскрывают задачи спортивной и прикладно ориентированной физической подготовки. Здесь учебный материал представлен соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта, а также упражнениями атлетических единоборств.
      Как и в основной школе, включение соответствующего базового вида спорта в содержание целостного учебно-воспитательного процесса определяется решением Совета школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия спортивной базы и квалифицированных преподавателей. Для углубленной спортивной подготовки по избранному виду спорта рекомендуется использовать два варианта организации учебного процесса. Первый — это добавление 3-го часа физической культуры в недельный бюджет учебного времени из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана. Второй — это выделение до 20% часов за счет уменьшения количества времени на освоение учащимися других учебных тем и разделов программы.
      Тема «Упражнения культурно-этнической направленности» посвящена историческим особенностям развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для нее рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры.
      Программа завершается изложением *Требований к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре.* Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим среднюю (полную) школу.
      В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода является оправданным, поскольку позволяет на протяжении всего периода обучения в средней (полной) школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом их индивидуальных особенностей и физических возможностей. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать контрольные задания и в соответствии с ними оценивать успеваемость каждого ученика по учебным полугодиям. Главное, чтобы к концу обучения в средней (полной) школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре.
      ***Формы организации и примерное планирование образовательного процесса.*** В средней (полной) школе *урочные формы* учебных занятий физической культурой приобретают все более *самостоятельный характер,* т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома. При таком подходе, наряду с традиционными типами уроков (с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью), появляются и так называемые практико-ориентированные уроки (занятия), которые по своей сути носят методический характер. На этих уроках совместно с учителем разрабатываются индивидуальные учебные задания, составляются планы-конспекты, оценивается результативность в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.
      Программа рассчитана на 204 учебных часа (по три часа в неделю). В ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 20 учебных часов (или 9,8%) для реализации учителями образовательных учреждений авторских подходов, использования разнообразных форм организации учебного процесса, внедрения современных методов обучения и педагогических технологий.

**Примерное распределение программного материала в учебных часах по годам обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы** | **Количество часов** |
| **Класс** |
| **X** | **XI** |
| **I** | **Знания о физической культуре** | **8/4\*** | **6/3** |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни | 3/1 | 2/1 |
| 2 | Оздоровительные системы физического воспитания | 4/2 | 2/1 |
| 3 | Спортивная подготовка | 1/1 | — |
| 4 | Прикладно ориентированная физическая подготовка | — | 2/1 |
| **II** | **Способы самостоятельной деятельности** | **4/4** | **4/4** |
| 1 | Организация и проведение занятий физической культурой | 2/2 | 2/2 |
| 2  | Оценка эффективности занятий физической культурой | 2/2 | 2/2 |
| **III** | **Физическое совершенствование** | **80/56** | **82/57** |
| 1 | Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой | 10/6 | 10/4 |
| 2 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой | 36/30 | — |
| 3 | Упражнения в системе занятий шейпингом |
| 4 | Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами | — | 36/32 |
| 5 | Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки |
| 6 | Упражнения в системе спортивной подготовки | 28/17 | 30/18 |
| 7 | Упражнения культурно-этнической направленности | 6/3 | 6/3 |
| **IV** | **Резерв времени учителя** | **13/6** | **13/6** |
| **V** | **Всего** | **105/70** | **105/70** |

\* Через косую линию указано количество часов при проведении двух уроков физической культуры в неделю.

**ПРОГРАММА**

**X КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

      ***Физическая культура и здоровый образ жизни.*** Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.
      Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).
      Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).
      ***Оздоровительные системы физического воспитания.*** Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.
      Атлетическая гимнастика *(юноши)* и шейпинг *(девушки)* как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).
      ***Спортивная подготовка.*** Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

      ***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).
      Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.
      Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.
      Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).
      Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.
      Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности (на примере пробы «PCW 170»).
      Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

**Физическое совершенствование**

      ***Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой*** (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальное комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.
      ***Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой*** *(юноши).*
      *Первый курс* [1](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/2.html#_ftn1) *(первая серия).* Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями на груди, выпрямить руки вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вперед, разведение и сведение рук. Стоя, руки с гантелями вниз, поднимание рук в стороны. Сидя на стуле, руки со штангой согнуты в локтях за головой, жим штанги вверх. Приседания со штангой на плечах. Сидя на стуле, стопы отягощены, поочередное поднимание ног. В упоре стоя, стопы отягощены, поочередное отведение ног назад [2](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/2.html#_ftn2).
      *Первый курс (вторая серия).* Сидя на стуле, руки за голову, напряженные (с сопротивлением рук) движения головой вперед и назад. Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, подтягивание гантелей вверх до груди. Стоя, руки с гантелями вниз, хватом снизу, сгибание и разгибание рук. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями за головой, поднимание рук вперед (до уровня груди). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями в стороны, поочередное сгибание рук в локтях (до предела). Лежа на спине (на скамейке) хват руками за скамейку за головой, одновременное поднимание ног. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват руками за скамейку, поднимание туловища. Стоя, руки с гантелями к плечам, поднимание на носках.
      *Второй курс.* Стоя, руки с грифом штанги вниз, хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднимание штанги к груди). Стоя, руки с гантелями вниз, поочередное сгибание рук в локтях. Лежа на спине (на скамейке), руки с грифом штанги за головой, поднимание рук вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, гриф штанги на груди, жим вверх. Стоя, руки со штангой вниз узким хватом, подтягивание штанги вверх, к груди (сгибание рук с разведением локтей в стороны). Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя в наклоне (на скамейке), руки с гантелями вниз, поочередное поднимание гантели движением назад, за спину. Сидя на скамейке, руки с грифом штанги согнуты в локтях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища вверх-вниз. Стоя, гриф штанги на плечах, поднимание на носках. Из выпада с грифом штанги на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги.
      *Третий курс (первая серия).* Приседание с грифом штанги на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из приседа, руки с грифом штанги вниз, выпрямление в стойку. Из наклона вперед, руки с грифом штанги вниз, подтягивание грифа штанги вверх, к груди. Лежа на спине (на скамейке), гриф штанги на груди, жим вперед.
      *Третий курс (вторая серия).* Стоя, руки с грифом штанги вниз, поднимание грифа штанги вперед-вверх. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движение ко лбу и обратно). Стоя, руки с грифом штанги вниз, хват сверху, подтягивание грифа штанги к груди. Полунаклон, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Ходьба на носках с грифом штанги на плечах. Лежа на спине (на скамейке), руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват за скамейку, поднимание и опускание ног (с большой амплитудой до возможного предела). Стоя, гриф штанги на плечах, поднимание на носках.
      *Четвертый курс (первая серия).* Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди, хват на ширине плеч, жим штанги вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки с гантелями в стороны — вперед, поднимание прямых рук (с максимально возможной амплитудой). Стоя в полунаклоне, руки со штангой узким хватом вниз, подтягивание штанги к груди. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, подтягивание штанги к груди (с разведением локтей в стороны). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вдоль туловища, ладони вверх, поочередное сгибание рук в локтях. Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.
      *Четвертый курс (вторая серия).* Приседание со штангой на плечах. Из приседа, хват сверху за гриф лежащей штанги, встать в стойку, руки со штангой вниз. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Стоя, штанга на плечах, поднимание на носках. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом снизу согнуты в локтях, лежат на коленях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом сверху согнуты в локтях, лежат на коленях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз.
      *Пятый курс (первая серия).* Лежа на спине (на скамейке), штанга узким хватом на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Сидя в наклоне на скамейке, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, хват снизу, выпрямление туловища, руки вниз. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Из полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, концентрированное сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны туловища в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.
      *Пятый курс (вторая серия).* Приседание со штангой на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднимание туловища, руки вниз. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, поднимание и опускание плеч. Ходьба на носках со штангой на плечах. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны.
      *Шестой курс.* Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой вверх, жим штанги вперед. Приседание со штангой на плечах. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднимание туловища, руки вниз. Стоя, штанга на груди, жим штанги вверх. Стоя в полунаклоне, руки со штангой узким хватом вниз, тяга штанги к груди. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, руки со штангой вниз, узким хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднимание штанги к груди). Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.
      ***Упражнения в системе занятий шейпингом*** *(девушки). Упражнения общего воздействия.* Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы (в устойчивом ритме под музыкальное сопровождение). Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе). Прыжковые упражнения со скакалкой (в длительных сериях).
      *Упражнения для мышц живота (сгибателей).* Сидя с опорой на руки сзади, поочередное поднимание ног (в оптимальном темпе); то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на правом боку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но на левом боку и правой ногой. Стоя правым боком к гимнастической стенке с опорой на правую руку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но левым боком и правой ногой. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание правой ноги до вертикального положения; то же, но поднимание левой ноги; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги зафиксированы, поднимание туловища.
      *Упражнения для мышц спины (разгибателей).* Лежа на животе, руки в замок за голову, ритмичное прогибание туловища («лодочка»). Лежа на животе, руки вверх, поочередное поднимание ног; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки на поясе (за головой, вверх), поднимание туловища до предела. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки за головой, повороты туловища влево и вправо. Стоя, ноги врозь, руки с гантелями у груди, повороты туловища влево и вправо; то же, но руки в стороны.
      *Упражнения для ягодичных мышц.* Стоя, ноги врозь и слегка согнуты, правая рука на животе, левая на ягодице, напрягать ягодичные мышцы движением таза вперед (зафиксировать 3—5 с), расслабиться. Стоя, руки на поясе, ритмичные наклоны вперед с круглой спиной; то же, но руки в замок за голову. Лежа на животе на возвышении (ноги зафиксированы), поднимание туловища. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, напрягать ягодичные мышцы подниманием таза вверх; то же, но с разведением и сведением колен. Упор стоя на коленях, напрягать ягодичные мышцы поднятием левого (правого) колена до уровня таза.
      *Упражнения для отводящих мышц бедра.* Лежа на правом боку, рука согнута в локте и поддерживает голову, махи ногой; то же лежа на правом боку. Лежа на правом боку, рука согнута в локте, поддерживает голову, напрячь мышцы и отвести колено в сторону; то же лежа на левом боку.
      *Упражнения для мышц бедра (разгибателей).* Стоя в широкой стойке, стопы развернуты наружу, руки вперед, присед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя, опираясь спиной о стену, руки на поясе, не разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя в широкой стойке, опираясь спиной о стену, руки на поясе, разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 3—5 с) и медленно выпрямиться. Сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты в коленях, поочередное ритмичное выпрямление ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, стопы отягощены, поочередное поднимание ног до горизонтального положения.
      *Упражнения для мышц бедра (сгибателей).* Лежа на животе, руки согнуты в локтях и поддерживают голову, стопы отягощены, поочередное сгибание ног в колене до вертикального положения. Стоя, с опорой на гимнастическую стенку, стопы отягощены, поочередное сгибание и разгибание ног в колене до горизонтального положения; то же, но с включением движения бедра (без промаха вперед).
      *Упражнения для мышц стопы и голени.* Стоя, руки на поясе, ритмичное поднимание на носках (можно с дополнительным отягощением). Подскоки на одной и обеих ногах. Прыжки со скакалкой. Многоскоки на ровной поверхности; то же, но с использованием препятствий. Напрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.
      *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.* Отжимание туловища в упоре лежа; то же, но в упоре стоя (с постепенным разведением рук в стороны). Подтягивание туловища из виса стоя; то же, но из виса лежа. Стоя, руки с гантелями вниз, одновременное сгибание рук до горизонтальной линии; то же, но поочередное сгибание рук. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтях, одновременное сгибание рук к плечам; то же, но поочередное сгибание рук. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, поднимание гантелей к груди. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, отведение прямых рук назад.
      *Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.* Стоя, руки вперед, наклоны вперед; то же, но назад; то же, но в стороны; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя в основной стойке, повороты туловища в правую и левую сторону; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя, руки на поясе, круговые движения туловищем; то же, но тазом. Стоя, руки в стороны, круговые движения руками вперед, назад. Стоя, руки с гимнастической палкой вниз, хват сверху, выкруты. Полушпагаты и шпагаты.
      ***Упражнения в системе спортивной подготовки.*** *Гимнастика на спортивных снарядах (юноши).* Перекладина средняя: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Перекладина высокая: из виса, силой мах дугой вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот назад, касаясь перекладины, мах дугой в вис и соскок махом вперед. Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом. Опорный прыжок (конь в длину), прыжок ноги врозь.
      *Гимнастика на спортивных снарядах (девушки).* Брусья разной высоты (узкие): из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.
      *Легкая атлетика.* Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.
      *Лыжные гонки.* Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах (на материале основной школы) одновременным, попеременным и коньковым ходами.
      *Плавание.* Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс).
      *Спортивные игры.* Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).
      ***Упражнения культурно-этнической направленности.***
      Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**XI КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

      ***Физическая культура и здоровый образ жизни.*** Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни.
      Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.
      ***Оздоровительные системы физического воспитания.*** Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления).
      Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин (материал для девушек): режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание (формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).
      ***Прикладно ориентированная физическая подготовка.*** Прикладно ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой.
      Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия. Цель, задачи и основное содержание. Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего.
      Тестирование специальных физических качеств.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

      ***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).
      Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приемы страховки и самостраховки. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).
      Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия.
      Совершенствование навыков в приемах гигиенического и оздоровительного самомассажа.
      Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.
      Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи (способы переноски пострадавшего).
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

**Физическое совершенствование**

      ***Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой****.* Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала).
      ***Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами.*** *Упражнения в самостраховке.* Стоя в группировке, перекат назад. Полуприсед, руки вперед, перекат назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками о ковер. Полуприсед, руки вперед, перекат с разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой о ковер. Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, левую (правую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, перекат через левое (правое) плечо.
      *Стойки и захваты.* Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений. Захваты: одной руки двумя руками; туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади; шеи с рукой сверху. Освобождение от захвата: одной руки; туловища сзади и спереди; шеи сзади и спереди.
      *Броски и удержания.* Подножки: передняя, задняя. Броски: через бедро рывком за пятку, захватом ног. Удержания: сбоку, захватом руки и шеи; со стороны головы, захватом рук и туловища.
      *Защитные действия и приемы.* Защита от удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком снизу. Защита от удара ногой: уклоном, уклоном с подставкой руки, подставкой руки в положении стоя. Загиб руки за спину. Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию. Рычаг руки наружу с переходом к сваливанию. Рычаг руки внутрь с переходом на загиб за спину. Защитно-ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу).
      ***Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки.*** Строевые команды и приемы *(юноши).* Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в висе на руках *(юноши)* по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами *(девушки).* Лазанье по гимнастическому канату *(юноши)* и гимнастической стенке с грузом на плечах *(девушки).* Опорные прыжки через препятствие *(юноши).*
      Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине *(юноши).*
      Плавание на боку. Спасение утопающего *(юноши —* подплывание к «тонущему»: освобождение рук от захватов, транспортировка). Ныряние в длину. Прыжок в воду способом «ногами вниз» (3 м).
      ***Упражнения в системе спортивной подготовки.*** *Гимнастика с основами акробатики.* Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах (составляются учащимися на основе ранее изученного учебного материала). Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).
      *Легкая атлетика.* Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее освоенного учебного материала). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).
      *Лыжные гонки.* Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности (протяженность соревновательной дистанции выбирается учащимися самостоятельно).
      *Плавание.* Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания. Проплывание соревновательных дистанций избранным способом плавания (протяженность дистанции и способ плавания определяются учащимися самостоятельно).
      *Спортивные игры.* Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.
      ***Упражнения культурно-этнической направленности.*** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

      ***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:***
      **знать/понимать**
      — о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
      — способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
      — правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
      **уметь**
      — выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
      — выполнять простейшие приемы самомассажа;
      — преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
      — выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
      — осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
      **демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 100 м с низкого старта, сПрыжки через скакалку, мин. с | 14,21.30 | 17,21.00 |
| Сила | Подтягивание туловища из виса, кол-во разПодтягивание туловища из виса лежа, кол-во разПрыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, кол-во раз | 12—20050 | —1617530 |
| Выносливость | Бег на 2000 м, мин. сБег на 1000 м, мин. с | 9.30— | —4.30 |

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**
      — повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
      — подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
      — организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
      — активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

*ПРИЛОЖЕНИЕ*

**ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Упражнения оздоровительной направленности**

      ***Упражнения утренней зарядки*** *без предметов и с предметами (гимнастическая палка, скакалка, небольшие мячи).* Потягивание с напряжением мышц. Ходьба и бег (на месте и с продвижением). Дыхательные упражнения. Наклоны и повороты туловища в правую и левую стороны из основной стойки и из положения сидя. Вращение головой, туловищем и руками. Приседания простые и пружинистые. Отжимание из упора лежа с опорой на возвышение (гимнастическое бревно, скамейка). Маховые движения руками и ногами. Поднимание ног из положений лежа на животе и лежа на спине. Поочередные движения ногами вверх-вниз («велосипед») и скрестно («ножницы») в положении лежа на спине. Прыжки на месте на двух ногах (без разведения и с разведением ног в стороны), поочередно на правой и левой ноге (с высоким подниманием колена, вынесением прямой ноги вперед, с захлестом назад).
      ***Упражнения для физкультминуток.*** Потягивания с напряжением и расслаблением мышц. Вращение головой в правую и левую стороны. Движения руками в разных направлениях и с разной амплитудой движений, с усиленным и ритмичным дыханием. Вращение кистей, сжимание пальцев в кулаки и разжимание. Повороты туловища в правую и левую стороны. Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики нарушений зрения (комплексы гимнастики для глаз).
      ***Упражнения для физкультпауз.*** Упражнения для профилактики нарушений зрения (комплексы гимнастики для глаз). Упражнения дыхательной гимнастики. Комплексы общеразвивающих упражнений. Простейшие композиции ритмической гимнастики. Танцевальные композиции на основе танцевальных шагов (каблучный, дробный и русский переменный шаги). Упражнения в метании малых предметов в мишень. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением.
      ***Упражнения дыхательной гимнастики.*** 1. Исходное положение *(и. п.) —* стоя, ноги врозь, руки в стороны на уровне плеч и максимально отведены назад, кисти с повернутыми вперед ладонями до предела отведены назад, пальцы разведены. *1 —* движением вперед руки быстро скрестить перед грудью так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти хлестнули по лопаткам (громкий и мощный выдох); *2 —* плавно, медленно вернуться в и. п. с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.
      2. *И. п. —* стоя на носках, прогнувшись, ноги врозь, руки в стороны — вверх. *1 —* опускаясь на ступни, наклон вперед, округлив спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью и хлестнуть кистями по лопаткам (громкий мощный выдох); *2 —* продолжая выдох, руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью, хлестнуть кистями по лопаткам; *3—4 —* плавно вернуться в и. п. с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячивания живота.
      3. *И. п. —* стоя на носках, прогнувшись, ноги врозь, руки вверх-назад, пальцы в замок. *1 —* опускаясь на ступни, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлестнуть руками вперед-вниз-назад (громкий мощный выдох); *2 —* плавно вернуться в и. п. с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.
      4. *И. п. —* стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги врозь, правая рука впереди слегка согнута, пальцы сжаты в кулак, левая рука сзади, слегка согнута, кисть раскрыта. *1 —* плавно присесть, правую руку вниз назад к бедру (мощный выдох, завершаемый в момент сведения руки и бедра), возвращаясь в и. п., левую руку вперед, пальцы сжать в кулаки, правую руку назад, кисть раскрыть, диафрагмальный вдох с выпячиванием живота; *2 —* то же, но другой рукой.
      5. *И. п. —* стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги врозь, руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. *1 —* опускаясь на стопы, присесть и наклониться вперед, руки вниз назад до отказа, кисти полураскрыть (мощный громкий выдох); *2—3 —* оставаясь в наклоне, пружинить ногами (натуживаясь, завершить длительный выдох); *4* — вернуться в и. п. с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.
      6. *И. п. —* стоя, слегка наклонившись вперед, ноги врозь, правая рука вперед-вверх, пальцы сжаты, как для гребка при плавании, левая рука симметрично сзади, кисть расслаблена. *1—2 —* четыре (пять) быстрых круговых движений руками вперед, как при плавании кролем на груди (мощный выдох с натуживанием); *3—4 —* два медленных круговых движения руками, с выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.
      7. *И. п. —* ноги врозь, правая рука вверх, ладонь повернута вправо и сжата, как для гребка при плавании кролем на спине, левая рука вниз, расслаблена и повернута ладонью назад. *1—3 —* три круговых движения руками, как при плавании кролем на спине, выполняя повороты туловищем вслед за гребущей рукой (мощный выдох с натуживанием); *4 —* медленно одно круговое движение руками с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.
      8. *И. п. —* стоя на носках, слегка наклонившись вперед, ноги врозь, руки вперед-вверх, пальцы сжаты, как для гребка при плавании. На каждый счет *(1—4) —* одновременное круговое движение руками, как при плавании способом «дельфин»: опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, легко согнув ноги, увеличить наклон (мощный выдох), руки через стороны вверх-вперед, кисти расслаблены, вернуться в и. п. с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.
      9. *И. п. —* стоя на носках, ноги врозь, руки вытянуты вверх ладонями вперед, кисти сжаты, как для гребка при плавании. На каждый счет, опускаясь на стопы, руки назад в стороны (мощный выдох), поднимаясь на носки, руки вперед-вверх, кисти расслабить, вернуться в и. п. с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.
      10. «Лягушка». *И. п. —* упор лежа. *1 —* упор присев (мощный выдох); *2 —* вернуться в и. п. толчком двумя ногами (диафрагмальный вдох).
      11. «Пляска». *И. п.*— стоя, слегка присев на левой ноге, носок повернут влево, правая нога впереди на пятке, носок повернут вправо, голова поднята, руки согнуты в локтях, отведены в стороны, кисти как у танцора. *1 —* приставить правую ногу и присесть, пятки вместе, носки врозь (мощный выдох); *2 —* вставать в и. п., левую ногу вперед с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.
      12. *И. п. —* стоя левым боком к опоре (к гимнастической стенке) на правой, левая слегка согнута сзади, стопа расслаблена, левой рукой держаться за опору на уровне плеча. На каждый счет, поднимаясь на носок, предельно возможный мах левой ногой вперед-вверх (мощный выдох), предельно возможный мах той же ногой вниз-назад, опускаясь на стопу с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.
      13. *И. п. —* лежа на спине. *1—3 —* мощный, длительный, предельной глубины выдох силой брюшного пресса (живот сильно втянуть); *4 —* диафрагмальный вдох с выпячиванием, затем глухо, мгновенным сокращением мышц брюшного пресса кашлянуть.
      14. То же, что и в упр. 13, но в положении стоя.
      15. То же, что и в упр. 13, но в положении сидя.
      ***Упражнения для глаз.***
      *Одинарные упражнения.*
      1. *И. п. —* сидя. *1—4*—крепко зажмурить глаза. *5—8 —* открыть глаза.
      *2. И. п. —* сидя. Быстро моргать до 20—30 с; закрыть глаза и расслабиться до 20—30 с.
      3. *И. п. —* стоя, смотреть прямо перед собой: согнуть правую руку и поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз и перевести взгляд на конец пальца.
      4. *И. п. —* стоя, вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной на средней линии лица. Медленно приближать палец к носу, не сводя с пальца глаз до тех пор, пока он не начнет двоиться.
      5. *И. п. —* стоя, закрыть глаза, массировать веки круговыми движениями указательных пальцев.
      6. *И. п. —* стоя, правую руку с выпрямленным указательным пальцем слегка согнуть и отвести в правую сторону. *1—4 —* медленно передвигать руку влево и при неподвижном положении головы следить глазами за пальцем; *5—8 —* то же, но передвигать руку слева направо.
      7. *И. п. —* сидя с закрытыми глазами, тремя пальцами каждой руки на счет *1—3* легко нажать на верхние веки.
      8. *И. п. —* сидя, указательными пальцами зафиксировать кожу надбровных дут. *1—4 —* медленно закрывать глаза, удерживая пальцами кожу надбровных дуг.
      *Комбинированные упражнения.*
      1. *И. п. —* лежа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч. *1 —* руки соединить впереди, переложить мяч в левую руку; *2 —* вернуться в и. п. (смотреть на мяч).
      2. *И. п. —* лежа на спине, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. *1—2 —* подмять правую руку вверх и, опуская ее, переложить мяч в левую руку; *3—4 —* то же, но другой рукой (смотреть на мяч).
      3. *И. п. —* лежа на спине, руки вперед — в стороны. *1—4 —* на каждый счет скрестные движения прямыми руками, глазами следить за движением кисти одной руки; 5—*8 —* другой руки.
      4. *И. п. —* лежа на спине, руки вперед — в стороны. *1—2 —* мах правой ногой к левой руке; *3—4 —* и. п.; то же, но левой ногой к правой руке (смотреть на носок).
      5. *И. п. —* лежа на спине, в поднятых вперед руках волейбольный мяч. *1 —* мах правой ногой с касанием носком мяча; *2*— и. п.; то же, но левой ногой (смотреть на носок).
      6. *И. п. —* лежа на спине, в правой поднятой вперед руке теннисный мяч. *1—4 —* круговые движения вперед согнутой в локте рукой, затем то же, но назад (смотреть на мяч).
      7. *И. п. —* упор сидя, прямые ноги слегка приподняты. *1—4 —* скрестные движения ногами (смотреть на носок одной ноги); *5—8*— то же (смотреть на носок другой ноги).
      8. *И. п. —* упор сидя. *1—4 —* поочередно поднимать и опускать ноги (смотреть на носок одной ноги); *5—8*— то же (смотреть на носок другой ноги).
      *9. И. п. —* упор сидя на полу. *1 —* мах правой ногой вверх-влево; *2 —* и. п.; *3 —* мах левой ногой вверх-вправо; *4—* и. п. (следить за носком маховой ноги).
      10. *И. п. —* стоя, руки с гимнастической палкой вниз. *1 —* руки вперед; *2 —* руки вверх; *3 —* руки вперед; *4 —* и. п. (смотреть на гимнастическую палку, не меняя положения головы).
      ***Упражнения для формирования правильной осанки.***
      *Упражнения для формирования навыка правильной осанки.*
      1. Стоя у стены с мешочком на голове, принять правильное положение (затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены). Разнообразные движения руками и ногами, приседания.
      2. Передвижения с мешочком на голове обычной ходьбой, с высоким подниманием колен, с дополнительными движениями руками, с перешагиванием через лежащие предметы, по наклонной опоре (10—30°), по ступенькам.
      3. Передвижения с мешочком на голове приставными шагами правым и левым боком, медленными танцевальными движениями.
      4. Приседание с мешочком на голове с разными исходными положениями рук (вверх, вперед, согнуты в локтях, за головой).
      *Упражнения для развития подвижности суставов.*
      1. Наклоны туловища в сочетании с движениями рук вперед, назад, в стороны из положений: стоя, стоя на коленях, сидя на коленях, сидя.
      2. Наклоны головы в сочетании с движениями рук вперед, назад, в стороны из положений: стоя, сидя на коленях, сидя скрестив ноги, сидя на коленях, сидя.
      3. Повороты в сочетании с движениями рук в правую и левую стороны из положений: стоя, стоя на коленях, сидя на коленях, сидя, лежа согнув ноги.
      4. Круговые движения туловищем, головой, тазом, руками.
      5. Маховые движения ногами и руками.
      *Упражнения для профилактики и исправления нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.*
      1. *И. п. —* лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу. *1 —* приподнять голову, не запрокидывая ее назад, соединить лопатки; *2—8 —* удерживать это положение.
      2. То же, что и в упр. 1, но руки на поясе.
      3. То же, что и в упр. 1, но руки за головой.
      4. *И. п. —* то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам.
      5. *И. п. —* то же. Поднять голову и плечи, руки развести в стороны, сжимать и разжимать пальцы.
      6. *И. п. —* то же. *1—4 —* круговые движения плечевыми суставами.
      7. *И. п. —* то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола.
      8. *И. п. —* то же. Приподнимание прямых ног с удерживанием их на весу.
      9. *И. п. —* то же. *1* — поднять правую ногу; *2 —* присоединить к ней левую; *3—4 —* удерживать обе ноги на весу; 5 — опустить левую ногу; *6* — опустить правую ногу; *7—8 —* глубокое дыхание.
      10. *И. п. —* лежа на спине, поясница прижата к полу, руки вытянуты вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах.
      11. *И. п. —* то же. Согнуть обе ноги, разогнуть и медленно опустить.
      12. *И. п. —* то же. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу («велосипед»).
      13. *И. п. —* то же. Поднять прямые ноги под углом 30°, развести в стороны, соединить и медленно опустить.
      14. *И. п. —* то же. Ноги согнуть в коленях, приподнять таз и удерживать его в таком положении на 4 счета.
      15. *И. п. —* то же, но руки за голову, ноги зафиксировать за нижнюю рейку гимнастической стенки (или при помощи партнера). Переходя в положение сидя, удерживать спину прямой, опуститься в и. п., удерживая спину прямой.
      16. *И. п. —* лежа на спине, руки вдоль туловища. Напрягать мышцы, стараясь вытянуть тело.
      17. *И. п. —* лежа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая вытянута вдоль туловища. Удерживая тело в прямом положении, приподнять, удерживать и опустить левую ногу.
      18. *И. п. —* лежа на левом боку, правая рука поднята вверх, левая согнута и ладонью опирается о пол. Приподнять обе ноги (угол около 5°), удерживать на счет *3—5;* опустить в и. п.
      19. *И. п. —* лежа на левом боку. То же, что и в упр. 17.
      20. *И п. —* лежа на боку. Приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, удерживать на счет *3—5*; опустить в и. п.
      *Упражнения для профилактики и исправления осанки при кифозе.*
      1. *И. п. —* лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями к полу. Медленно поднять голову, плечи, грудную клетку, свести лопатки, отводя руки назад; возвратиться в и. п.
      2. *И п. —* то же, что и в упр. 1, но руки согнуты в локтях ладонями к полу. Медленно приподнять туловище, прогнуться, свести лопатки, удерживать положение в напряжении на счет *1—4;* вернуться в и. п.
      3. *И. п. —* то же, но руки подняты вверх и сцеплены в замок. Приподнять руки и прямые ноги, прогнуться в грудном отделе, удерживать положение на счет *1—4;* вернуться в и. п.
      4. *И. п. —* то же, что и в упр. 3. Приподнять ноги и руки, прогнуться и покачаться («лодочка»); вернуться в и. п.
      5. *И. п. —* лежа на спине возле стены, с опорой на локти и затылок. Прогнуть позвоночник в грудном отделе, удерживать положение на счет *1—4;* вернуться в и. п.
      6. *И. п. —* стоя на коленях с опорой на руки. Сгибая локти и опуская грудную клетку, продвинуть корпус вперед с вытяжением; вернуться в и. п.
      7. *И. п. —* лежа на спине, руки вверх. Вытягивание.
      8. *И. п. —* стоя спиной к гимнастической стенке, хват рук на уровне плеч, ноги касаются пола. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу, удерживаться в висе на счет *1—4;* вернуться в и. п.
      9. *И. п. —* то же, но хват на вытянутые вверх руки. Повторить упр. 8.
      10. *И. п. —* стоя спиной к гимнастической стенке, хват рук на уровне головы. *1 —* шаг вперед, прогнуться, выпрямить руки; *2 —* вернуться в и. п.; *3—4 —* то же, но с другой ноги.
      11. *И. п. —* вис присев спиной у стенки. Встать, прогнувшись в грудном отделе; вернуться в и. п.
      12. *И. п. —* стоя, руки с гимнастической палкой вниз. Движения руками вперед-вверх, за голову, за спину и в обратном порядке (выполнять медленно с небольшим напряжением мышц).
      13. *И. п. —* то же, что в упр. 12, но с резиновым амортизатором. Повторить упр. 12.
      *Упражнения для профилактики и исправления осанки при лордозе.*
      1. *И. п. —* основная стойка (о. с). Не сгибая колени, наклониться вперед, достать руками стопы; вернуться в и. п.
      2. *И. п. —* стоя у стены (гимнастической стенки), касаться ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком, руки опущены вдоль туловища. Прикоснуться (пытаться прикоснуться) к стене поясницей, удерживать положение на счет *1—4;* вернуться в и. п.
      3. *И. п. —* то же. Приседание (с напряжением мышц живота), руки вперед; удерживать положение на счет *1—4; 5 —* вернуться в и. п.
      4. *И. п. —* лежа на спине, расслабиться, руки вытянуты вдоль туловища. Прижать поясницу к полу (с напряжением мышц живота); удерживать положение на счет *1—4; 5*— вернуться в и. п.
      5. *И. п. —* то же. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах; удерживать положение на счет *1—4;* 5 — вернуться в и. п.
      6. *И. п. —* то же. Перейти в положение сидя с напряжением мышц живота; вернуться в и. п.
      7. *И. п.* — то же. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги.
      8. *И. п. —* вис на рейке гимнастической стенки. Согнуть прямые ноги в тазобедренных суставах (выполнить угол); удерживать положение на счет *1—4; 5 —* вернуться в и. п.
      9. *И. п. —* стоя на нижней рейке гимнастической стенки, широкий хват руками на уровне пояса. Присесть, выпрямив руки; удерживать положение на счет *1—4*; *5 —* вернуться в и. п.
      *Упражнения для снижения массы тела.* Ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах с умеренной интенсивностью в режиме аэробного энергообеспечения. Общеразвивающие упражнения с отягощениями мышц брюшного пресса, спины, бедер, выполняемые с высокой и средней интенсивностью, в режимах аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) энергообеспечения.
      *Упражнения для формирования стройной фигуры.* Общеразвивающие упражнения локального воздействия на основные мышечные группы. Для мышц рук: отжимание, подтягивание, броски набивного мяча, ходьба в упоре на руках (с помощью партнера), упражнения с гантелями и амортизаторами. Для мышц туловища: поднимание туловища из положения лежа на спине и животе; поднимание ног из положения лежа на спине; в висе и упоре на руках; наклоны в стороны с дополнительным отягощением. Для мышц ног: ходьба в приседе и полуприседе, прыжки (на одной и двух ногах) на месте и с продвижением (с отягощением), прыжки через скакалку, приседания на обеих ногах (с отягощением) и на одной ноге с опорой на рейку гимнастической стенки.

**Упражнения общеразвивающей направленности**

      ***Развитие силы.*** Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча одной и двумя руками из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей *(мальчики —* сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).
      ***Развитие быстроты.*** Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорением из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.
      ***Развитие выносливости.*** Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.
      ***Развитие координации движений.*** Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.
      ***Развитие гибкости.*** Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

**Упражнения специальной физической и технической подготовки**

      ***Гимнастика с основами акробатики.*** *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).
      *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.
      *Развитие силы.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине *(мальчики),* подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине *(девочки);* отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.
      *Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.
      ***Легкая атлетика.*** *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.
      *Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.
      *Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
      *Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).
      ***Лыжные гонки.*** *Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.
      *Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой».
      *Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.
      *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.
      ***Баскетбол.*** *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
      *Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.
      *Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.
      *Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) рукой с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.
      ***Футбол.*** *Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
      *Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).
      *Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.
      ***Плавание.*** *Развитие силы.* Комплексы специальных упражнений для развития силы мышечных групп, участвующих в гребковых движениях при плавании способами «кроль» (на груди и спине), «брасс», «дельфин». Комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса. Упражнения силовой направленности в режиме круговой тренировки. Плавание на руках и ногах изученными способами, с опорой и без опоры на плавсредства.
      *Развитие выносливости.* Бег и передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности. Комбинированное плавание. Плавание в режиме умеренной и большой интенсивности, в режиме непрерывно-интервального и повторно-интервального метода.
      *Развитие гибкости* Комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов (движение рук и ног с большой амплитудой; сгибание и прогибание туловища в различных исходных положениях, пассивные круговые движения стопы).

[1](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/2.html#_ftnref1) Под словом «курс» понимается система физических упражнений, имеющих специфическую направленность воздействия (комплексную, региональную, локальную) на развитие конкретных мышечных групп.

[2](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/2.html#_ftnref2) Величина дополнительных отягощений подбирается с учетом индивидуального физического развития и физической подготовленности учащихся.

**ПРОФИЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

      Формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Наиболее полное достижение этой цели связывается с введением в школах Российской Федерации профильного обучения, которое призвано обеспечить преемственность общеобразовательных программ и программ профессионального образования.
      ***Предметом*** общего образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность. Ее направленность и содержание связаны с совершенствованием физической природы человека, укреплением его здоровья и повышением функциональных возможностей организма. В процессе освоения предмета «физическая культура» учащийся формируется как целостная личность, развивает свои физические, психические и нравственные качества, приобретает знания, навыки и умения из соответствующих областей науки и практики. Это позволяет рассматривать предмет «физическая культура» как основу профильного обучения старшеклассников и тем самым обеспечивать более качественную их подготовку для будущего **профессионального образования:**
      — *педагогического* (по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);
      — *военного* (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической подготовленности);
      — *медицинского* (по специальностям, требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры).
      Ориентируясь на профильное обучение, программа нацеливает образовательный процесс в школе на более полную и качественную подготовку старшеклассников к поступлению в профессиональные учебные заведения на соответствующие специальности.
      ***Цель и задачи профильного обучения физической культуре.*** Общей **целью** образования в области физической культуры в школе является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа ориентируется на решение следующих **задач:**
      — развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
      — воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении;
      — овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
      — освоение знаний о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
      — формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.
      ***Структура и содержание программы.*** Программа состоит из трех частей: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки», «Введение в профессиональную деятельность», а также включает Требования к уровню подготовки выпускников школы. В программе приводится практический материал, разработанный в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре для профильного уровня и Примерной программой по физической культуре (профильный уровень).
      Материал первых двух частей делится на три раздела: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» [1](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/3.html#_ftn1), «Физическое совершенствование». Третья часть представлена разделами «Знания о физической культуре» и «Практико-ориентированная подготовка».
      Содержание первой части **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентировано на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения; на формирование потребности школьников в регулярных занятиях физической культурой и интереса к ним, в творческом использовании учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке, соотносящейся с укреплением здоровья.
      В разделе *«Знания о физической культуре»* приводятся сведения о роли физической культуры в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же даются характеристики основных оздоровительных систем физической культуры, сведения о средствах и формах восстановления организма.
      В разделе *«Способы самостоятельной деятельности»* раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок во время самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.
      Раздел *«Физическое совершенствование»* представлен учебным материалом, ориентированным на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Содержание этого раздела включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии своих физических кондиций, формировании индивидуального типа телосложения и культуры движений, а также комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры, связанных с профилактикой заболеваний и непосредственной реабилитацией (активным восстановлением) после них.
      Содержание второй части **«Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки»** соотносится с интересами учащихся, с их потребностью регулярно заниматься спортом. Здесь учебный материал направлен на обеспечение оптимального уровня физической и технической подготовленности учащихся в избранном виде спорта.
      В разделе *«Знания о физической культуре»* даются представления о самостоятельной подготовке учащихся к соревновательной деятельности, раскрываются понятия «тренировочное занятие», «тренировочный процесс», «спортивная форма». Кроме этого, приводятся общие сведения о прикладной физической подготовке, ее связи со спортивной деятельностью.
      В разделе *«Способы самостоятельной деятельности»* представлены умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.
      В разделе *«Спортивное совершенствование»* содержится материал, ориентированный на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых (избранных) видов спорта, а также упражнения и комплексы, нацеленные на прикладную физическую подготовку учащихся. Отличительной особенностью этого раздела является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения исходя из интересов большинства учащихся, имеющихся в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также популярности и массовости этого вида спорта в конкретном регионе.
      В этом же разделе дается материал по прикладной физической подготовке, который основывается на содержании начальной (допризывной) военной подготовки.
      Третья часть программы **«Введение в профессиональную деятельность»** ориентирует образовательный процесс на развитие интереса учащихся к деятельности специалиста в области физической культуры, к профессиям, требующим коммуникативных способностей, культуры взаимодействия и межличностного общения.
      В разделе *«Знания о физической культуре»* приводятся сведения об областях знаний, лежащих в основе физической культуры, видах и формах педагогической деятельности специалиста физической культуры, а также дается краткая характеристика особенностей педагогического процесса в общеобразовательных учреждениях. Кроме этого, в рамках требований к абитуриентам, поступающим в профессиональные образовательные учреждения физкультурного профиля, раскрываются основные понятия педагогики физической культуры и некоторые ее методические аспекты.
      В разделе *«Практико-ориентированная подготовка»* даются перечень отдельных педагогических умений по самостоятельной организации и проведению старшеклассниками занятий физическими упражнениями с учащимися начальной школы, а также элементы педагогической деятельности в условиях организованных форм занятий физической культурой в школе.
      В **Требованиях к уровню подготовки выпускников школы** сформулированы практические результаты освоения старшеклассниками содержания программы, которые соответствуют Государственному стандарту. Требования направлены на реализацию личностно ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать».
      Требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном, результирующем выражении. Использование такого подхода в учебной программе является оправданным, поскольку позволяет на протяжении всего периода обучения в средней (полной) общеобразовательной школе осуществлять объективное оценивание успеваемости учащихся на основе их реальных достижений по годам обучения, с учетом индивидуальных особенностей и способностей.
      Кроме этого, программа предусматривает *формирование у старшеклассников практических умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.*
      *В познавательной деятельности:*
      *—*определение существенных характеристик изучаемого объекта;
      — самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
      — формулирование полученных результатов;
      *в информационно-коммуникативной деятельности:*
      *—*поиск нужной информации по заданной теме;
      — умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
      — владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога;
      *в рефлексивной деятельности:*
      — понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
      — объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
      — владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.
      ***Формы организации и планирования образовательного процесса.*** На профильном уровне образования, так же как и на базовом уровне, уроки физической культуры подразделяются на три относительно самостоятельных типа: *с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью* и *с образовательно-тренировочной направленностью.* Уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как по типу комплексных уроков, т. е. с решением нескольких педагогических задач, так и по типу целевых уроков, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.
      В средней (полной) школе на профильном уровне урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают статус самостоятельных, так как учащимся предоставляется определенная самостоятельность в планировании и структурировании занятий, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по коррекции разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации самостоятельных занятий, включая и занятия дома.
      При таком подходе к организации учебного процесса, наряду с вышеназванными, традиционными типами уроков, выделяются так называемые *практико-ориентированные уроки (занятия),* которые по своей сути носят методический характер. На этих уроках учащиеся совместно с учителем разрабатывают индивидуальные учебные задания, составляют планы-конспекты, оценивают свою результативность в освоении двигательных действий и развитии физических качеств.
      В процессе разработки документов планирования рекомендуется уроки образовательно-тренировочной направленности сдваивать и ставить в недельном расписании последними. Такой подход позволяет, с одной стороны, соблюсти принципы спортивной тренировки (принцип цикличности нагрузки), а с другой — развести тренировочный процесс по избранному виду спорта и общеобразовательный процесс по физической культуре. Вместе с тем на одном общеобразовательном уроке можно объединять темы занятий из разных разделов программы. Например, на уроках образовательно-познавательной направленности можно давать темы из разделов «Знания о физической культуре» и «Способы самостоятельной деятельности», а на уроках образовательно-обучающей направленности осваивать физические упражнения и способы массажа.
      ***Место предмета физической культуры в учебном плане.*** Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 280 часов для обязательного изучения предмета «физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования на профильном уровне из расчета 4 часа в неделю в X и XI классах. Из этого общего объема часов в учебной программе выделяется 28 часов (14 часов в X классе и 14 часов в XI классе), предназначенных учителям физической культуры для реализации собственных авторских подходов в дополнительном насыщении учебного материала программы, использования разнообразных форм организации учебного процесса, внедрения современных методов обучения и педагогических технологий.

**Примерное распределение программного материала по годам обучения в учебных часах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы** | **Количество часов** |
| **Класс** |
| **X** | **XI** |
|   | **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** |   |   |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **4** | **4** |
|   | Физическая культура в жизни человека | 1 | — |
|   | Основные причины возникновения профессиональных заболеваний | 1 | *—* |
|   | Современные оздоровительные системы физической культуры | 1 | 1 |
|   | Режим питания при занятиях физической культурой | 1 | — |
|   | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья | — | 1 |
|   | Влияние занятий физическими упражнениями родителей на здоровье их будущих детей | — | 2 |
| **2** | **Способы самостоятельной деятельности** | **5** | **5** |
|   | Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1  | 1 |
|   | Оценка величины физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой | 1 | — |
|   | Профилактические и восстановительные процедуры | 2 | 2 |
|   | Оказание доврачебной помощи | *—* | 1 |
|   | Медико-педагогические наблюдения | 1 | 1 |
| **3** | **Физическое совершенствование** | **32** | **32** |
|   | Адаптивная (лечебная) гимнастика | 6 | — |
|   | Атлетическая гимнастика *(юноши);* шейпинг *(девушки)* | 26 | — |
|   | Атлетические единоборства *(юноши);* ритмическая гимнастика, аэробная гимнастика *(девушки)* | — | 32 |
|   | **СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ** |   |   |
| **4** | **Знания о физической культуре и спорте** | **3** | **1** |
|   | Спорт как соревновательная деятельность | 1 | — |
|   | Общие закономерности развития физических качеств | 2 | — |
|   | Общие представления о прикладной физической подготовке | — | 1 |
| **5** | **Способы самостоятельной деятельности** | **2** | **2** |
|   | Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой | 1 | — |
|   | Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта | 1 | 2 |
| **6** | **Спортивное совершенствование** | **65** | **65** |
|   | Гимнастика с основами акробатики |   |   |
|   | Легкая атлетика |   |   |
|   | Лыжные гонки |   |   |
|   | Плавание |   |   |
|   | Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол) |   |   |
| **7** | **Прикладная физическая подготовка** | **12** | **12** |
|   | Прикладные упражнения из видов спорта | 12 | — |
|   | Прикладные упражнения начальной военной подготовки | — | 12 |
|   | **ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** |   |   |
| **8** | **Знания о физической культуре** | **2** | **2** |
|   | Физическая культура как предмет профессиональной деятельности | 1 | — |
|   | Содержание профессиональной подготовки специалистов по физической культуре | 1 | — |
|   | Урочные формы занятий физической культурой | — | 2 |
| **9** | **Практико-ориентированная подготовка** | **5** | **7** |
|   | Организующие команды | 2 | — |
|   | Оздоровительные формы занятий физической культурой | 2 | — |
|   | Физкультурные праздники | 1 | — |
|   | Обучение физическим упражнениям | — | 2 |
|   | Уроки физической культуры | — | 3 |
|   | Тестирование физической подготовленности | — | 1 |
|   | Судейство спортивных соревнований | — | 1 |
| **10** | **Резерв времени учителя физической культуры** | **14** | **14** |
| **Итого** | **144** | **144** |

**ПРОГРАММА**

**X КЛАСС**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Знания о физической культуре**

      ***Физическая культура в жизни человека****,*ее роль и значение в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности. Общие представления о дневном и недельном циклах работоспособности человека. Влияние занятий физическими упражнениями на динамику работоспособности.
      ***Основные причины возникновения профессиональных заболеваний****,*формы и содержание оздоровительных мероприятий по их профилактике в процессе трудовой деятельности (производственная гимнастика в режиме физической и умственной деятельности; простейшие сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа; банные процедуры).
      ***Современные оздоровительные системы физической культуры****,* их формы, виды и содержание:
      — *адаптивная (лечебная) физическая культура* как система реабилитации, восстановления и поддержания здоровья. Особенности содержания и методики занятий при заболеваниях органов зрения, дыхания, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата (остеохондроз и радикулит; переломы, вывихи и ушибы);
      — *атлетическая гимнастика* как система формирования телосложения; особенности методики организации и индивидуализации занятий; особенности контроля и оценки их эффективности;
      — *шейпинг* как разновидность атлетической гимнастики для женщин, направленной на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.
      ***Режим питания*** при регулярных занятиях физической культурой. Основные питательные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли). Особенности режима питания при формировании телосложения, увеличения и снижения массы тела.

**Способы самостоятельной деятельности**

      ***Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой****.* Подготовка мест занятий, подбор инвентаря, оборудования и спортивной экипировки. Планирование системы индивидуальных занятий, распределение их в режиме дня и недели. Разработка и оформление планов-конспектов индивидуальных занятий.
      ***Оценка величины физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой.*** Регистрация режима нагрузки во время занятий и анализ ее динамики (по частоте сердечных сокращений). Анализ воздействия на организм суммарной нагрузки за все время занятия (определение частоты сердечных сокращений при выполнении «одномоментной пробы» в начале и в конце занятия).
      ***Профилактические и восстановительные процедуры.*** Проведение простейших приемов самомассажа (поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание) нижних и верхних конечностей. Проведение простейших приемов релаксации (общее расслабление мышц туловища, чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп, чередование режимов и зон воздействия физической нагрузки).
      ***Медико-педагогические наблюдения*** за индивидуальным здоровьем, расчет индекса здоровья по показателям «пробы Руфье» (методика выполнения, регистрации и анализа). Ведение индивидуального дневника самонаблюдений за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.

**Физическое совершенствование**

      ***Адаптивная (лечебная) гимнастика.*** Комплексы упражнений в период физической реабилитации: после травм опорно-двигательного аппарата (переломов, вывихов, ушибов); после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т. п.). Комплексы упражнений при остеохондрозе и радикулите. Оздоровительные ходьба и бег.
      ***Атлетическая гимнастика (юноши).*** *Первый курс (первая серия).* Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вперед, разведение и сведение рук. Стоя, руки с гантелями вниз, подъем рук в стороны. Сидя на стуле, руки со штангой согнуты в локтях за головой, жим штанги вверх. Приседания со штангой на плечах. Сидя на стуле, стопы отягощены, поочередное поднимание ног. В упоре стоя, стопы отягощены, поочередное отведение ног назад.
      *Первый курс (вторая серия).* Сидя на стуле, руки за голову, напряженные (с сопротивлением рук) движения головой вперед и назад. Из наклона вперед руки со штангой вниз, подтягивание штанги к груди. Стоя, руки со штангой вниз, хватом снизу, сгибание и разгибание рук. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед (до уровня груди). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями в стороны, поочередное сгибание рук в локтях. Лежа на спине (на скамейке), хват руками за скамейку за головой, поднимание и опускание туловища. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват руками за скамейку, одновременное поднимание ног. Стоя со штангой на плечах, поднимание на носки.
      *Второй курс.* Стоя, руки со штангой вниз хватом снизу, сгибание рук в локтях (подъем штанги к груди). Стоя, руки с гантелями вниз, поочередное сгибание рук в локтях. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (туловища не касаться). Стоя, штанга на груди, жим штанги вверх. Стоя, руки со штангой вниз узким хватом, подтягивание штанги вверх к груди (сгибание рук с разведением локтей в стороны). Из полунаклона вперед руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из полунаклона вперед одна рука опирается о колено, другая с гантелей вниз, ритмичное сгибание руки в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя в наклоне (на скамейке), руки с гантелями вниз, поочередное поднимание гантелей движением назад за спину. Сидя на скамейке, руки со штангой согнуты в локтях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища. Стоя, штанга на плечах, поднимание на носки. Из о. с. со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой.
      *Третий курс (первая серия).* Приседание со штангой на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из приседа руки со штангой вниз, выпрямление в стойку. Из наклона вперед руки со штангой вниз, подтягивание штанги к груди. Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед до уровня груди.
      *Третий курс (вторая серия).* Стоя, руки со штангой вниз, поднимание штанги вперед-вверх. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты, локти на коленях, попеременное разгибание и сгибание рук к плечам. Стоя, руки со штангой вниз хват сверху, подтягивание штанги к груди. Полунаклон, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Ходьба на носках со штангой на плечах. Лежа на спине (на скамейке), руки в «замок» за головой, ноги согнуты в коленях, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват за скамейку, поднимание и опускание ног (с большой амплитудой до возможного предела). Стоя, штанга на плечах, поднимание на носках.
      *Четвертый курс (первая серия).* Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди широким хватом, жим штанги вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки с гантелями в стороны — вверх, поднимание прямых рук (с максимально возможной амплитудой). Стоя в полунаклоне, руки со штангой вниз узким хватом, тяга штанги к груди. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди (с разведением локтей в стороны). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вдоль туловища, поочередное сгибание рук в локтях. Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны туловища в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги пятками на приподнятой опоре, поднимание пропускание туловища.
      *Четвертый курс (вторая серия).* Приседание со штангой на плечах. Из приседа хват лежащей штанги сверху, встать, руки со штангой вниз. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, ноги с отягощением, выпрямление ног вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Стоя, штанга на плечах, поднимание на носках. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом снизу согнуты в локтях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом сверху согнуты в локтях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз.
      *Пятый курс (первая серия).* Лежа на спине (на скамейке), штанга узким хватом на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой вверх, поднимание штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (туловища не касаться). Сидя в наклоне на скамейке, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из наклона вперед руки со штангой вниз хватом снизу, выпрямление туловища, руки вниз. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты, локти на коленях, попеременное разгибание и сгибание рук (движения к плечам и обратно). Из полунаклона вперед одна рука опирается о колено, другая с гантелей вниз; ритмичное сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты, локти на коленях, попеременное разгибание и сгибание рук (движения к плечам и обратно). Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны туловища в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.
      *Пятый курс (вторая серия).* Приседание со штангой на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из о. с. со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой. Из наклона вперед руки со штангой вниз, поднимание туловища, руки вниз. Стоя, руки со штангой вниз хватом сверху, поднимание и опускание плеч. Ходьба на носках со штангой на плечах. Стоя, руки со штангой вниз хватом сверху, подтягивание штанги к груди сгибанием рук и разведением локтей в стороны.
      *Шестой курс.* Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой вверх, поднимание штанги вперед. Приседание со штангой на плечах. Из наклона вперед руки со штангой вниз, поднимание туловища, руки вниз. Стоя, штанга на груди, жим штанги вверх. Стоя в полунаклоне, руки со штангой вниз узким хватом, тяга штанги к груди. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (туловища не касаться). Стоя, руки со штангой вниз узким хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднимание штанги к груди). Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из о. с. со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой. Стоя, руки со штангой вниз хватом сверху, подтягивание штанги к груди сгибанием рук и разведением локтей в стороны. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.
      ***Шейпинг (девушки).*** *Упражнения общего воздействия.* Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы (в устойчивом ритме под музыкальное сопровождение). Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе). Прыжковые упражнения со скакалкой (в длительных сериях).
      *Упражнения для мышц живота (сгибателей).* Сидя с опорой на руки сзади, поочередное поднимание ног (в оптимальном темпе); то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на правом боку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но на левом боку правой ногой. Стоя правым боком к гимнастической стенке с опорой на правую руку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но левым боком правой ногой. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание правой ноги до вертикального положения; то же, но поднимание левой ноги; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на спине, руки за головой в «замок», ноги фиксированы, поднимание туловища.
      *Упражнения для мышц спины (разгибателей).* Лежа на животе, руки за головой в «замок»; ритмичное прогибание туловища с подниманием ног («лодочка»). Лежа на животе, руки вверх; поочередное поднимание ног; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки на поясе (за головой, вверх), поднимание туловища до предела. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки за головой, повороты туловища влево и вправо. Стоя, ноги врозь, руки с гантелями у груди, повороты туловища влево и вправо; то же, но руки в стороны.
      *Упражнения для ягодичных мышц.* Стоя, ноги врозь и слегка согнуты, правая рука на животе, левая на ягодице, напрягая ягодичные мышцы, движение тазом вперед (зафиксировать 3—5 с), расслабиться. Стоя, руки на поясе, ритмичные наклоны вперед с «круглой» спиной; то же, но руки за головой в «замок». Лежа на животе на возвышении, ноги зафиксированы, поднимание туловища. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, напрягая ягодичные мышцы, поднимание таза вверх; то же, но с разведением и сведением колен. Упор стоя на коленях, напрягая ягодичные мышцы, отведение согнутой правой (левой) ноги назад.
      *Упражнения для отводящих мышц бедра.* Лежа на правом боку, рука согнута в локте и поддерживает голову, махи ногой в сторону; то же, лежа на правом боку. Лежа на правом боку, рука согнута в локте, поддерживает голову, сгибая ногу, отвести колено в сторону; то же, лежа на другом боку.
      *Упражнения для мышц-разгибателей бедра.* Стоя в широкой стойке, стопы развернуты наружу, руки вперед, присед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя, ноги вместе, опираясь спиной о стену, руки на поясе, не разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя в широкой стойке, опираясь спиной о стену, руки на поясе, разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 3—5 с) и медленно выпрямиться. Сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты в коленях, ритмичное поочередное выпрямление ног. Лежа на спине, руки за головой в «замок», ноги согнуты в коленях, стопы отягощены, поочередное поднимание стоп до горизонтального положения.
      *Упражнения для мышц-сгибателей бедра.* Лежа на животе, руки согнуты в локтях и поддерживают голову, стопы отягощены, поочередное сгибание ног в коленях. Стоя на одной ноге с опорой о гимнастическую стенку, стопы отягощены; поочередное сгибание ног в коленях до горизонтального положения.
      *Упражнения для мышц стопы и голени.* Стоя, руки на поясе, ритмичное поднимание на носках (можно с дополнительным отягощением). Подскоки на одной и обеих ногах. Прыжки со скакалкой. Многоскоки на ровной поверхности; то же, но с использованием препятствий. Соскоки с возвышения.
      *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.* Отжимание в упоре лежа; то же, но в упоре стоя (с постепенным разведением рук в стороны). Подтягивание из виса стоя; то же, но из виса лежа. Стоя, руки с гантелями вниз, одновременное сгибание рук вперед до горизонтальной линии; то же, но поочередное сгибание рук. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтях, одновременное сгибание рук к плечам; то же, но поочередное сгибание рук. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, сгибая руки в локтях, поднимание гантелей к груди. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, отведение прямых рук назад.
      *Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.* Стоя, ноги вместе, руки вперед, наклоны вперед; то же, но наклоны назад; то же, но наклоны в стороны; то же, но ноги в широкой стойке. Стоя, ноги вместе, повороты туловища в правую и левую сторону; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя, руки на поясе, круговые движения туловищем; то же, но круговые движения тазом. Стоя, руки в стороны, круговые движения руками вперед, назад. Стоя, руки с гимнастической палкой вниз хватом сверху, выкруты. Полушпагаты и шпагаты.

**СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ** [2](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/3.html#_ftn2)

**Знания о физической культуре и спорте**

      ***Спорт как соревновательная деятельность.*** Базовые понятия: спорт, соревновательная деятельность, спортивная подготовка (общие представления о физической, технической и психологической подготовке). Понятие «спортивная форма» и его связь с общей и специальной физической работоспособностью.
      ***Общие закономерности развития физических качеств*** и основы индивидуализации содержания тренировочных занятий по избранному виду спорта. Логика распределения тренировочных занятий в процессе спортивной подготовки, понятие цикличности динамики физической нагрузки.

**Способы самостоятельной деятельности**

      ***Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой.*** Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования, профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятий (в домашних условиях, спортивных залах и на открытых площадках, при разных погодных условиях). Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий.
      ***Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта.*** Совершенствование индивидуальной техники двигательных действий; развитие общих и специальных физических качеств. Контроль режимов нагрузки и их самостоятельное регулирование во время тренировочных занятий. Тестирование уровня развития общих и специальных физических качеств.

**Спортивное совершенствование**

      ***Гимнастика с основами акробатики.*** Соревновательные упражнения и индивидуально подобранные спортивные комбинации по одному из видов гимнастики (на уровне требований I юношеского разряда по Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах *(юноши):* ходьба по гимнастическому бревну с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.
      ***Легкая атлетика.*** Соревновательные упражнения по одному из видов легкой атлетики (на уровне требований I юношеского разряда по ЕВСК). Прикладные упражнения *(юноши):* кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» на спине.
      ***Лыжные гонки.*** Соревновательные упражнения в одной из квалификационных дистанций лыжных гонок (на уровне требований I юношеского разряда по ЕВСК). Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски (по прямой и змейкой), преодоление небольших оврагов и невысоких трамплинов.
      ***Плавание.*** Соревновательные упражнения в одном из видов плавания по одной из квалификационных дистанций (на уровне требований I юношеского разряда по ЕВСК). Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние в длину; прыжок в воду ногами вниз (3 м); технические приемы при спасении утопающего (подплывание, освобождение рук от захватов, транспортировка).
      ***Спортивные игры.*** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Специальные упражнения для развития скорости реакции, внимания, оперативного мышления (из спортивных игр: настольный теннис, бадминтон, ручной мяч).

**ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Знания о физической культуре**

      ***Физическая культура как предмет профессиональной деятельности*** специалиста в педагогической, военной и медицинской областях. Краткая характеристика основных видов и форм профессиональной деятельности преподавателя физической культуры.
      ***Содержание профессиональной подготовки специалистов по физической культуре*** в высших профессиональных образовательных учреждениях; характеристика специальностей и специализаций; основные требования вступительных экзаменов.

**Практико-ориентированная подготовка**[3](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/3.html#_ftn3)

      ***Организующие команды.*** Способы и приемы подачи команд при построении, передвижении, выполнении комплексов упражнений.
      ***Оздоровительные формы занятий физической культурой.*** Способы и приемы проведения занятий с учащимися начальных классов (гимнастика до занятий, подвижные перемены, подвижные игры в группах продленного дня). Разработка конспектов содержания занятий. Объяснение и исправление ошибок во время занятий; регулирование физической нагрузки по внешним признакам и показателям частоты сердечных сокращений (пульсу).
      ***Физкультурные праздники.*** Способы организации и проведения праздников (в качестве помощников учителя). Жесты, команды, замечания, способы передвижения по площадке, использование технических средств (свистка, мегафона, аудиотехники, демонстрационных плакатов и стендов).

**XI КЛАСС**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Знания о физической культуре**

      ***Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья*** (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан при занятиях физической культурой).
      ***Влияние занятий физическими упражнениями родителей на здоровье их будущих детей.*** Вредные привычки родителей как фактор риска для полноценного физического и психического развития ребенка. Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой периоды у женщин *(материал для девушек):* режим дня и питания, занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации), закаливание (формы организации и проведения), пешие прогулки (формы организации и проведения).
      ***Современные оздоровительные системы физической культуры.*** Цель, задачи, формы и содержание:
      — *ритмическая гимнастика* как система приобретения и сохранения культуры и красоты движений, стройности фигуры; особенности методики организации и индивидуализации занятий, особенности контроля и оценки их эффективности;
      — *аэробная гимнастика (аэробика)* как система комплексного воздействия на развитие органов дыхания и кровообращения, поддержания оптимального уровня общей выносливости; особенности методики организации и индивидуализации занятий, особенности контроля и оценки их эффективности;
      — *атлетические единоборства* как система самозащиты без оружия; особенности методики организации ииндивидуализации занятий, особенности контроля и оценки их эффективности.

**Способы самостоятельной деятельности**

      ***Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.*** Планирование индивидуальных занятий оздоровительными системами (подбор упражнений, дозировка нагрузки). Анализ эффективности занятий по показателям самочувствия (общее настроение, режим сна и питания).
      ***Профилактические и восстановительные процедуры.*** Методика общего массажа (основные приемы и последовательность их проведения). Простейшие варианты. аутогенной тренировки (самовнушение).
      ***Оказание доврачебной помощи*** при травмах опорно-двигательного аппарата (ушибах, вывихах, переломах). Способы переноски (транспортировки) пострадавшего.
      ***Медико-педагогические наблюдения.*** Определение уровня работоспособности с помощью теста «PWC 170» (методика выполнения, регистрации и анализа).
      **Физическое совершенствование**
      *Атлетические единоборства (юноши)*[4](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/3.html#_ftn4)*.* Упражнения в самостраховке. Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, руки вперед, перекат назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками по ковру. Полуприсед, руки вперед, перекат с разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой по ковру. Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, правую (левую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, перекат через правое (левое) плечо.
      Стойки и захваты. Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений. Захваты: одной руки двумя руками, туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади, шеи с рукой сверху. Освобождение от захвата: одной руки, туловища сзади и спереди, шеи сзади и спереди.
      Броски и удержания. Подножки: передняя, задняя. Броски: через бедро, рывком за пятку, захватом ног. Удержания: сбоку захватом руки и шеи; со стороны головы захватом рук и туловища.
      Защитные действия и приемы. Защита от удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком снизу. Защита от удара ногой: уклоном; уклоном с подставкой руки; подставкой руки в положении стоя. Загиб руки за спину. Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию. Рычаг руки наружу с переходом к сваливанию. Рычаг руки внутрь с переходом на загиб за спину. Защитно-ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу).
      *Ритмическая гимнастика (девушки).* Комплексы стилизованных общеразвивающих упражнений для формирования точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг, переменный шаг, шаг галопа, польки и вальса). Танцевальные композиции движений из народных и современных танцев. Комбинации упражнений художественной гимнастики с мячом, скакалкой, обручем (по выбору).
      *Аэробная гимнастика (девушки).* Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов). Стилизованные упражнения для развития выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

**СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Знания о физической культуре и спорте**

      ***Общие представления о прикладной физической подготовке*** как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация. Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой.

**Способы самостоятельной деятельности**

      ***Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта.*** Планирование и регулирование физической нагрузки в системе тренировочного процесса по избранному виду спорта. Страховка и самостраховка во время выполнения сложных движений и физических упражнений.

**Спортивное совершенствование**

      *Гимнастика с основами акробатики.* Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее изученного учебного материала). Спортивные комбинации в избранном виде гимнастического многоборья в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).
      *Легкая атлетика.* Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее освоенного учебного материала). Легкоатлетические упражнения в избранном виде спорта в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).
      *Лыжные гонки.* Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах (на основе ранее освоенного учебного материала). Гонки на лыжах по избранной спортивной дистанции в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).
      *Плавание.* Совершенствование индивидуальной техники избранного способа плавания. Соревновательные дистанции избранным способом в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).
      *Спортивные игры.* Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.
      ***Прикладная физическая подготовка***[5](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/3.html#_ftn5)*. Прикладные упражнения начальной военной подготовки.* Строевые команды и приемы. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в висе на руках *(юноши)* по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами *(девушки).* Лазанье по гимнастическому канату *(юноши)* и гимнастической стенке с грузом на плечах *(девушки).* Опорные прыжки через препятствия *(юноши).*
      Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине *(юноши).*

**ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Знания о физической культуре**

      ***Урочные формы занятий.*** Урочные занятия как основная форма тренировочного процесса, их структура и особенности построения (по фазам работоспособности учащихся). Уроки физической культуры в школе как основная форма педагогического процесса, их структура и особенности планирования, связь с другими формами занятий физической культурой.

**Практико-ориентированная подготовка**

      ***Обучение физическим упражнениям.*** *Способы и приемы обучения* младших школьников простейшим двигательным действиям и физическим упражнениям: показ, объяснение и исправление ошибок. Способы страховки и оказания помощи при выполнении упражнений (на материале школьной программы по физической культуре).
      ***Уроки физической культуры.*** *Проведение фрагментов и частей уроков физической культуры* с младшими школьниками. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей урока (по конспектам учителя). Проведение тематических бесед (на материале школьной программы по физической культуре).
      ***Тестирование физической подготовленности*** младших школьников. Показ и объяснение правильности выполнения тестовых упражнений. Фиксирование результатов выполнения тестовых упражнений и оформление протоколов тестирования.
      ***Судейство соревнований*** по избранному виду спорта. Составление программы соревнований (по круговой и олимпийской системам). Основные передвижения судьи во время судейства соревнований, его команды и жесты.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

      ***В результате освоения программы по физической культуре на профильном уровне выпускник должен:*знать/понимать**
      • влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
      • формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
      • требования безопасности на занятиях физической культурой;
      • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
      **уметь**
      • планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
      • выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
      • преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
      • выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
      • выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
      • выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
      • осуществлять судейство в избранном виде спорта;
      • проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
      • выполнять простейшие приемы самомассажа;
      • оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
      • выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
      **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**
      • повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
      • подготовки к службе в Вооруженных силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
      • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

[1](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/3.html#_ftnref1) В отличие от программы базового уровня образования в этой программе предусматривается обучение школьников не отдельным способам самостоятельной деятельности, а целостным ее методикам и технологиям.
[2](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/3.html#_ftnref2) Вид спорта избирается в соответствии с возможностями материально-технической базы образовательного учреждения, интересов и физических способностей учащихся. Прикладная физическая подготовка представлена в соответствующих видах спорта.
[3](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/3.html#_ftnref3) Практико-ориентированные занятия проводятся старшеклассниками с учащимися начальных классов.
[4](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/3.html#_ftnref4) Девушки материал по данной теме осваивают выборочно.
[5](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/3.html#_ftnref5) В X классе прикладная физическая подготовка представлена в видах спорта.

*ПРИЛОЖЕНИЕ*

**КОНЦЕПЦИЯ ПРОФИЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ** [1](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/4.html#_ftn1)

      **Введение.** Профильное обучение является одной из ведущих форм организации педагогического процесса в современной школе. По своим целевым установкам и предметному содержанию профильное обучение находится между общим средним и профессиональным образованием, обеспечивая функциональную взаимосвязь и преемственность между ними. Рассматриваемое как средство активной социализации личности, профильное обучение осуществляется в контексте и в соответствии с рядом объективных условий, характеризующих в целом направленность его содержательного и методического наполнения:
      — реальными потребностями рынка труда, формирующими заказ на соответствующие виды и формы профессиональной деятельности;
      — личными интересами и склонностями учащихся к видам профессиональной деятельности, лежащими в основе выбора предметности (профильности) последующего их профессионального образования;
      — индивидуальными особенностями и способностями учащихся, характеризующими возможные границы их самореализации в избранной профессиональной деятельности и ориентирующими их на выбор соответствующего уровня последующего профессионального образования (начального, среднего или высшего).
      Являясь, по сути, основами развития профильного обучения, названные выше факторы также обусловливают характер и особенности самоопределения школьников в выборе профессионального образования. Вследствие этого профильное обучение может рассматриваться как триединство условия и результата самоопределения учащихся, процесса закрепления и развития личных интересов учащихся к избранной профессиональной деятельности, процесса формирования социального статуса учащихся, определения их места в системе социальных отношений.
      **Целевые ориентации и задачи профильного обучения физической культуре.** В Государственном стандарте содержания общего среднего (полного) образования в числе примерных образовательных профилей представлен оборонно-спортивный профиль, объединяющий в себе две учебные дисциплины: физическую культуру и основы безопасности жизнедеятельности. По своим целям этот профиль соотносится с самоопределением учащихся, созданием образовательной среды для объективного выбора ими профессионального образования в сфере физической культуры. В соответствии с этой целью содержание оборонно-спортивного профиля формируется в единстве двух направлений: с ориентацией на жизненное самоопределение и с ориентацией на профессиональное самоопределение.
      Ориентация учащихся на *жизненное самоопределение* соотносится с реализацией себя как личности, формированием здорового образа жизни. Эта ориентация, а соответственно, и ее учебное содержание соответствует общеобразовательному уровню, где она является доминирующей.
      Ориентация на *профессиональное самоопределение* соотносится с желанием учащихся самореализоваться внутри профессиональной деятельности, виды и разновидности которой представлены в сфере физической культуры. Вследствие этого профильное обучение наполняется соответствующим содержанием, нацеленным на подготовку учащихся к последующему избираемому ими профессиональному образованию.
      В Государственном стандарте общего среднего образования по физической культуре рассмотренные целевые ориентации конкретизированы через достижение следующих базовых **задач:**
      — развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
      — воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в его постоянном укреплении;
      — овладение технологиями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки;
      — освоение системы знаний о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
      — формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.
      **Содержание профильного обучения физической культуре.** Основами учебного содержания профильного обучения являются:
      — физкультурно-оздоровительная деятельность, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, увеличение продолжительности творческого долголетия, организацию здорового образа жизни;
      — спортивная деятельность, ориентированная на физическую подготовку, активное включение учащихся в соревновательную деятельность, регулярные самостоятельные занятия в избранном виде спорта;
      — практико-ориентированная подготовка, направленная на формирование знаний и представлений о профессиональной деятельности специалиста физической культуры, ее видах и разновидностях, формах организации, требованиях к качественным характеристикам личности специалиста.
      Вынесенные в качестве предмета профильного обучения соответствующие виды деятельности рассматриваются как адекватные средства и для сопровождения жизненного самоопределения (формирование здорового образа жизни), и для профессионального самоопределения (выбор предметности и уровня будущего профессионального образования). При этом соотнесенность их содержания с физической подготовкой и укреплением здоровья предполагает приобретение не только соответствующих функциональных характеристик, но и определенных знаний, способов и умений из соответствующих областей науки и практики. Последнее позволяет рассматривать оборонно-спортивный профиль в модели *секторального* профильного образования, когда его основное содержание дополняется и специализируется по конкретным видам и уровням профессиональной деятельности и, следовательно, по предмету соответствующего профессионального образования:
      — *педагогического* (по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);
      — *военного* (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической подготовленности);
      — *медицинского* (по специальностям, требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры, методов и средств контроля физического развития и функционального состояния организма).
      Содержание профильного обучения раскрывается через структуру профильных дисциплин и элективных курсов. Первые соответствуют профилю профессионального образования, т. е. физической культуре, а вторые — специальностям профессионального образования, т. е. военному, медицинскому, педагогическому.
      Как уже говорилось, содержание профильного обучения физической культуре обеспечивается секторальной моделью, которая состоит из базового основания и трех относительно самостоятельных композиционных блоков. В качестве базового основания выступает предметная область «Физическая культура», ориентирующаяся на сопровождение жизненного самоопределения учащихся, т. е. на активное включение физкультурной деятельности в образ жизни, привитие интереса к укреплению и сохранению своего здоровья, приобретение навыков организации и проведения личностно ориентированных занятий физическими упражнениями (по интересу и необходимости). Композиционные блоки формируются из элективных курсов, содержание которых отрабатывается с учетом специальности в профессиональном образовании. При этом композиционность блоков характеризуется как минимум двумя признаками:
      — набором и логикой освоения учебных курсов, ориентирующихся на предметность соответствующей профессиональной специальности;
      — возможностью использования отдельных одних и тех же учебных курсов или отдельных учебных тем в разных по специальности блоках (профильно-специализированных блоках).
      Предлагаемая секторальная модель в рамках оборонно-спортивного профиля сохраняет учащимся возможность переходить с одной специальности на другую и тем самым более предметно ориентироваться в выборе профессионального образования.
      **Динамика самоопределения средствами физической культуры.** Процесс социального (жизненного) самоопределения проходит на протяжении всей жизни. Человек ищет свое место в обществе, в коллективе, в профессиональной деятельности. При этом жизненное самоопределение требует активного познания самого себя и осознания своего «Я» (самосознание), активного познания мира и осознания своих отношений с ним (мировоззрение), своего жизненного опыта и объективности контроля над самим собой (саморегулирование).
      Профессиональное самоопределение является частью жизненного самоопределения и характеризуется возникновением осознанных намерений человека в отношении возможностей самореализации внутри определенной профессиональной деятельности в конкретных социальных условиях. Эффективность протекания этого процесса, как правило, определяется степенью согласованности психологических возможностей человека с содержанием и требованиями профессиональной деятельности, а также способностью адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям в связи с устройством своей профессиональной жизни.
      Школьные годы являются периодом интенсивного разворачивания процесса самоопределения человека как в социальном (жизненном), так и профессиональном аспектах. Согласно Концепции модернизации образования на период до 2010 г., профессиональное самоопределение начинается в старшем школьном возрасте, когда учащиеся задумываются о выборе своей будущей профессии. Профессиональное самоопределение учащихся необходимо рассматривать в контексте динамики возрастных процессов на разных этапах онтогенеза.
      1. *Пропедевтический этап (7*—*9 лет) —* базовым основанием для разработки содержания обучения является формирование интереса учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности, обеспечение последовательности в достижении ими познавательных и практических ее результатов.
      2. *Поисково-зондирующий этап (10*—*12 лет) —* базовым основанием для разработки содержания обучения является формирование интереса учащихся к спортивно-оздоровительной деятельности, осознанного ее выбора как средства организации активного отдыха и досуга.
      3. *Профессионально ориентированный этап (13*—*15 лет) —* базовым основанием для разработки содержания обучения является обогащение опыта спортивной деятельности и побуждение учащихся к реальной оценке своих возможностей и достижений, выбору направления углубленного освоения спортивной деятельности.
      4. *Профессионально-адаптационный этап (16*—*18 лет) —* базовым основанием для разработки содержания обучения является целенаправленное приобретение учащимися практического опыта в профессиональной деятельности (введение в специальность), овладение знаниями и способами ее организации, создание условий для активного самопознания и соотнесение знаний о себе с практикой избираемой профессиональной деятельности (профессиональная проба).
      Выявляемая поэтапная динамика процесса жизненного самоопределения учащихся средствами физической культуры нашла свое отражение в разработке Государственного стандарта содержания образования, где первый этап соотносится с начальной школой, второй и третий этап — соответственно с основной школой и четвертый этап — со средней (полной) школой.
      Для усиления ориентации образовательного процесса на профессиональное самоопределение учащихся в начальной и основной школе целесообразно вводить дополнительные формы занятий физической культурой:
      — в *начальной школе —* введение обязательного дополнительного третьего часа физической культуры для всех учащихся, содержательное наполнение которого ориентируется: а) на относительное выравнивание учащихся в показателях физической подготовленности и физической работоспособности; б) на развитие интереса учащихся к участию в соревновательной деятельности;
      — в *основной школе —* активное привлечение всех желающих школьников к дополнительным формам занятий по избранному виду спорта, организуемых в условиях общеобразовательного учреждения, формирование мотива учащихся участвовать в спортивных квалификационных соревнованиях за честь школы, района, города.

**ПРОФИЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ВВЕДЕНИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ГОСУДАРСТВЕННОГО СТАНДАРТА ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

      **I. Государственный стандарт общего образования и его назначение**
      ***Государственный стандарт общего образования —*** нормы и требования, определяющие Обязательный минимум содержания основных образовательных программ общего образования, максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, уровень подготовки выпускников образовательных учреждений, а также основные требования к обеспечению образовательного процесса.
      Назначением Государственного стандарта общего образования является ***обеспечение:***
      *—*равных возможностей для всех граждан в получении качественного образования;
      — единства образовательного пространства в Российской Федерации;
      — защиты обучающихся от перегрузок и сохранения их психического и физического здоровья;
      — преемственности образовательных программ на разных ступенях общего образования, возможности получения профессионального образования;
      — социальной защищенности обучающихся;
      — социальной и профессиональной защищенности педагогических работников;
      — прав граждан на получение полной и достоверной информации о государственных нормах и требованиях к содержанию общего образования и уровню подготовки выпускников образовательных учреждений;
      — основы для расчета федеральных нормативов финансовых затрат на предоставление услуг в области общего образования, а также для разграничения образовательных услуг в сфере общего образования, финансируемых за счет средств бюджета и за счет средств потребителя, и для определения требований к образовательным учреждениям, реализующим Государственный стандарт общего образования.
      Государство гарантирует ***общедоступность*** и ***бесплатность*** общего образования в образовательных учреждениях в пределах, определяемых Государственным стандартом общего образования.
      Государственный стандарт общего образования ***является основой:***
      *—*разработки федерального базисного учебного плана, образовательных программ начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, базисных учебных планов субъектов Российской Федерации, учебных планов образовательных учреждений, примерных программ по учебным предметам;
      — объективной оценки уровня подготовки выпускников образовательных учреждений;
      — объективной оценки деятельности образовательных учреждений;
      — определения объема бюджетного финансирования образовательных услуг, оказание которых гражданам на безвозмездной основе гарантируется государством на всей территории Российской Федерации;
      — установления эквивалентности (нострификации) документов об общем образовании на территории Российской Федерации;
      — установления федеральных требований к образовательным учреждениям в части оснащенности учебного процесса, оборудования учебных помещений.
      Государственный стандарт общего образования включает ***три компонента:*** федеральный, региональный (национально-региональный) и компонент образовательного учреждения.
      ***Федеральный компонент Государственного стандарта общего образования*** разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (ст. 7) и Концепцией модернизации российского образования на период до 2010 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 1756-р от 29 декабря 2001 г. Федеральный компонент Государственного стандарта общего образования одобрен решением коллегии Минобразования России и Президиума Российской академии образования от 23 декабря 2003 г. № 21/12; утвержден приказом Минобразования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089.
      Федеральный компонент Государственного стандарта общего образования разработан с учетом основных направлений ***модернизации общего образования.*** В соответствии со стратегией модернизации он выстроен как средство развития отечественного образования, системного обновления его содержания.
      Федеральный компонент — ***основная часть Государственного стандарта общего образования,*** обязательная для всех государственных, муниципальных и негосударственных образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих основные образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию.
      Федеральный компонент ***устанавливает*** Обязательный минимум содержания основных образовательных программ, требования к уровню подготовки выпускников, максимальный объем учебной нагрузки обучающихся [2](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/4.html#_ftn2), а также нормативы учебного времени.
      Федеральный компонент ***структурирован*** по ступеням общего образования (начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование), внутри ступеней — по учебным предметам.
      В соответствии с Конституцией Российской Федерации **основное общее образование** является обязательным и должно иметь относительную завершенность. Поэтому федеральный компонент Государственного стандарта общего образования выстроен по ***концентрическому принципу:*** первый концентр — начальное общее и основное общее образование, второй — среднее (полное) общее образование.
      Федеральный компонент Государственного стандарта среднего (полного) общего образования представлен на ***базовом*** и ***профильном*** уровнях.
      ***Порядок введения федерального компонента Государственного стандарта общего образования.*** Федеральный компонент вводится с 2005/2006 учебного года в IX классах для организации предпрофильной подготовки; с 2006/2007 учебного года в I, V и X классах. Поэтапный период ввода стандарта завершается в 2010 году. Образовательные учреждения по мере готовности и по решению учредителя имеют право вводить федеральный компонент с 2004/2005 учебного года. Кроме того, уже с 2004 года федеральный компонент становится основой для развития системы переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров, деятельности Федерального экспертного совета, групп по подготовке Единого государственного экзамена, авторов рабочих учебных программ и учебников.
      **II. Место учебного предмета «физическая культура» в федеральном базисном учебном плане**
      ***Федеральный базисный учебный план*** (далее — ФБУП**)** для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, разработан в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования; одобрен решением коллегии Министерства образования России и Президиума Российской академии образования от 23 декабря 2003 г. № 21/12; утвержден приказом Министерства образования России «Об утверждении федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» от 9 марта 2004 г. № 1312.
      ФБУП вводится в том же порядке, что и федеральный компонент Государственного стандарта общего образования.
      В федеральном компоненте ФБУП определено количество учебных часов на преподавание учебных предметов федерального компонента Государственного стандарта общего образования. При этом установлено годовое распределение часов, что дает возможность образовательным учреждениям перераспределять нагрузку в течение учебного года, использовать модульный подход, строить рабочий учебный план на принципах дифференциации и вариативности. В качестве примера приводится расчетный (не нормативный) объем учебных часов в неделю.
      Новым элементом ФБУП являются ***элективные курсы —*** обязательные предметы по выбору учащихся из компонента образовательного учреждения. Набор элективных курсов позволяет составить индивидуальную образовательную траекторию для каждого школьника. Элективные курсы могут отбираться по нескольким признакам:
      — дополнять содержание профильного уровня;
      — развивать содержание одного из базовых курсов (учебных предметов);
      — удовлетворять разнообразные познавательные интересы школьников, выходящие за рамки выбранного профиля.
      В соответствии с ФБУП учебный предмет «физическая культура» как обязательный представлен на всех ступенях образования и вводится с I класса из расчета двух уроков в неделю.
      В соответствии с решением коллегий Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомитета по физической культуре, спорту и туризму РФ, Российской академии образования (от 16.07.2002 г. № 2715/227/166/19) в недельный объем учебной нагрузки на всех ступенях образования рекомендуется отводить на предмет «физическая культура» дополнительный третий час в неделю из регионального (национально-регионального) компонента, в исключительных случаях — из компонента образовательного учреждения.
      В средней (полной) общеобразовательной школе учебный предмет «физическая культура» преподается на двух уровнях — базовом и профильном.
      На *профильном уровне* предмет «физическая культура» представлен в оборонно-спортивном профиле, в который как обязательный входит также предмет «основы безопасности жизнедеятельности». Предмет «физическая культура» преподается в X и XI классах, и на его изучение отводится 4 часа в неделю.
      В составе предмета «физическая культура» на *базовом профиле* элективные курсы по своему содержанию могут ориентироваться:
      — на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся специальных медицинских групп, оптимизацию уровня их физической и умственной работоспособности;
      — на удовлетворение интересов учащихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта, на занятиях по одной из современных систем физической культуры;
      — на развитие содержания базового курса в части вопросов организации активного отдыха средствами физической культуры, использования средств физической культуры и гигиенических факторов для создания собственного имиджа и привлекательности.
      В то же время на профильном уровне образования в средней (полной) школе элективные курсы могут ориентироваться:
      — на удовлетворение познавательных интересов учащихся в области физической культуры (например, ее истории и истории Олимпийских игр, законах и закономерностях спортивной тренировки, физиологических процессах при мышечной деятельности и т. п.);
      — на углубленную предметную подготовку учащихся к экзаменам (например, по биологии, русскому языку, физической культуре и т. д.) в высшие (средние) профильные учебные заведения;
      — на расширение содержания профильного образования в части физической и прикладно ориентированной подготовки к службе в Вооруженных силах России, в том числе и к службе на контрактной основе.
      **III. Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»**
      Федеральный компонент содержит четыре стандарта по физической культуре: для начальной, основной и средней (полной) школы на базовом уровне и для средней (полной) школы на профильном уровне.
      Каждый из стандартов включает: цели; Обязательный минимум содержания основных образовательных программ; требования к уровню подготовки выпускников.
      ***Целями изучения учебного предмета «физическая культура»*** являются:
      — подготовка к предстоящей жизнедеятельности, развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта жизненно важными и прикладно ориентированными двигательными навыками и умениями;
      — воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, овладение технологиями здоровьесберегающих систем физического воспитания и спортивной подготовки, умением их творчески использовать в индивидуальных и коллективных формах занятий в условиях активного отдыха и досуга;
      — освоение знаний о ценностях физической культуры, создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.
      ***Обязательный минимум содержания основных образовательных программ —*** обобщенное содержание образования в области физической культуры, которое каждое образовательное учреждение обязано предоставить обучающимся для обеспечения их конституционного права на получение общего образования.
      Обязательный минимум представлен в форме набора предметных тем (дидактических единиц), включаемых в обязательном порядке в основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего (полного) общего и профильного образования по предмету «физическая культура».
      Обязательный минимум распределяет учебный материал по ступеням общего образования, обеспечивает их *преемственность* и предоставляет учащимся возможность успешно продолжить образование на последующих ступенях (уровнях) образования.
      Обязательный минимум содержания по предмету «физическая культура» предоставляет учащимся также возможность успешно продолжать образование на последующих ступенях (уровнях) образования с целью получения специальности в области физической культуры или военной профессии.
      Обязательный минимум не устанавливает порядок (последовательность) изучения предметных тем в рамках ступеней общего образования и не определяет нормативы учебного времени, отводимые на изучение этих тем в рамках учебных программ.
      Обязательный минимум содержания образования по физической культуре ориентируется на реализацию следующих **целевых установок:**
      — *в начальной школе —* на укрепление здоровья обучающихся, их физическое развитие и общую физическую подготовку, формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение формам коллективного взаимодействия и сотрудничества, способам организации самостоятельных занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга;
      — *в основной школе —* на профилактику и укрепление здоровья учащихся, коррекцию основных показателей физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой;
      — *в средней (полной) школе (базовый уровень) —* на гармоничное физическое развитие и прикладно ориентированную физическую подготовку, укрепление здоровья и профилактику вредных привычек, обучение современным оздоровительным системам и технике физических упражнений в избранном виде спорта, развитие творческого отношения и компетенций в организации самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью исходя из состояния здоровья и физического развития, сложившихся интересов к физической культуре;
      — *в средней (полной) школе (профильный уровень) —* на базовый уровень образования, а также на углубленное изучение физических упражнений и технико-тактических действий соревновательной деятельности в избранном виде спорта, формирование компетенций в самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности, развитие интереса к профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта.
      ***Требования к уровню подготовки выпускников —*** установленные стандартом результаты освоения учащимися Обязательного минимума федерального компонента Государственного стандарта общего образования, необходимые для получения государственного документа о достигнутом уровне общего образования.
      Требования разработаны в соответствии с Обязательным минимумом, преемственны по ступеням общего образования и учебным предметам.
      Требования задаются в деятельностной форме (что в результате изучения данного учебного предмета учащиеся должны знать, уметь, использовать в практической деятельности и повседневной жизни).
      Требования служат основой разработки контрольно-измерительных материалов для государственной аттестации выпускников образовательных учреждений, реализующих программы основного общего и среднего (полного) общего образования.
      Требования к уровню подготовки выпускников начальной, основной и средней (полной) школы по физической культуре подразделяются на три рубрики: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».
      В целом требования направлены на укрепление индивидуального здоровья учащихся, всестороннее физическое развитие и физическую подготовленность, развитие физических и духовных качеств, значимых для социализации и ведения здорового образа жизни.
      **IV. Концептуальные подходы федерального компонента Государственного стандарта общего образования по предмету «физическая культура»**
      Содержание федерального компонента Государственного стандарта опирается на методологические подходы, разработанные отечественной педагогической наукой.
      ***Личностно ориентированный подход*** в образовательном процессе предполагает рассматривать физическую культуру не только как средство укрепления здоровья и развития физических кондиций человека, но и как явление общечеловеческой культуры, связанной с культурой здоровья, телосложения, движений; как способ развития личности, обеспечивающий творческую активность, культуру поведения, общения, взаимодействия с людьми.
      По мере развития мышления, происходящего под воздействием целостного образовательного процесса, физическая культура приобретает для учащихся личностные смысл и направленность, раскрывается в индивидуальных и общественно востребованных качествах и ценностных ориентациях. Это позволяет им осознанно рассматривать себя как элемент исторически сложившегося сообщества, социума, коллектива. Формирующееся под влиянием изучения физической культуры представление о собственном «Я» усиливает мотивацию учащихся на овладение учебным содержанием данного предмета.
      Таким образом, овладение содержанием учебного предмета «физическая культура» не только обеспечивает всестороннее физическое развитие и физическую подготовленность учащихся, укрепление их здоровья, но и способствует развитию их гуманитарной культуры, содействует активному включению в социальные процессы, в здоровый образ жизни.
      ***Деятельностный и практико-ориентированный подходы*** отражают стратегию современной образовательной политики, необходимость формирования человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества. И здесь уже недостаточно обучения отдельным знаниям, навыкам и умениям, воспитания отдельно взятых качеств и способностей. Здесь необходим образовательный процесс, ориентированный на целостное развитие личности учащихся, на единство их физического, психического и нравственного развития. В качестве такого процесса выступает процесс формирования самостоятельности учащихся, самостоятельного мышления и инициативности, готовности проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения, активно включаться во взаимодействие с людьми и положительно относиться к новациям.
      Как следствие этого, для формирования самостоятельности учащихся в содержание образования по физической культуре впервые вводятся темы по обучению школьников разнообразным способам физкультурной (двигательной) деятельности, которые используются как в индивидуальных, так и коллективных формах занятий. При этом отбор учебного содержания, ориентированного на формирование самостоятельной деятельности, осуществляется с учетом возрастных интересов учащихся. Эта ориентация побуждает учащихся к активному самообразованию, поиску, отбору, анализу и использованию соответствующей информации, взаимодействию и творческому сотрудничеству как со своими сверстниками, так и со взрослыми людьми.
      ***Разгрузка содержания образования*** по физической культуре в образовательном стандарте осуществлялась на основе принципов доступности, целесообразности и достаточности, что позволило сократить количество учебных тем (в среднем на 24%), провести их перераспределение по ступеням образования (4%) и включить новые учебные темы (9%). Основное сокращение приходится на учебные темы из разделов «Знания о физической культуре» и «Физическое совершенствование».
      В разделе «Знания о физической культуре» за счет укрупнения тем сокращен объем учебного материала по истории физической культуры и олимпийского движения, физиологическим и гигиеническим основам физического воспитания, влиянию занятий физической культурой на развитие психических процессов и формирование качеств личности.
      Из раздела «Физическое совершенствование» удалены упражнения со сложно координированной структурой и упражнения, представляющие опасность для здоровья при их освоении и выполнении (из гимнастики), упражнения подготовительного и подводящего характера (из гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр), упражнения малоэффективные для прикладной физической подготовки и физического развития учащихся (из гимнастики, лыжных гонок, легкой атлетики).
      Сокращение учебных тем за счет их перераспределения по ступеням образования коснулось в основном начальной школы. Из нее в основную школу перенесены учебный материал по истории физической культуры и физические упражнения, на обучение которым затрачивается относительно большой объем учебного времени (из гимнастики, лыжных гонок, плавания).
      ***Уровневая структура образования*** реализуется в средней (полной) школе и предназначена для выбора каждым учеником собственной траектории образования. Как и многие учебные предметы, физическая культура представлена на двух уровнях — базовом и профильном. Оба уровня имеют общеобразовательный характер, однако они ориентированы на приоритетное решение разных комплексов задач:
      — *базовый уровень* стандарта ориентирован на формирование общей культуры и в большей степени связан с мировоззренческими, воспитательными и развивающими задачами общего образования, задачами социализации;
      — *профильный уровень* выбирается исходя из личных склонностей, потребностей учащегося и ориентирован на его подготовку к последующему профессиональному образованию или профессиональной деятельности.
      Отличительными особенностями образования на профильном уровне являются:
      — содержание образования, ориентирующееся на учащихся, относящихся по состоянию здоровья к основной медицинской группе;
      — увеличение объема времени до четырех часов в неделю с возможностью формировать элективные курсы, расширяющие и углубляющие содержание образования по физической культуре;
      — введение учебных тем, ориентирующих учащихся на развитие самостоятельности, освоение ими способов организации индивидуальных занятий в избранном виде спорта;
      — увеличение объема времени на общую и специальную физическую подготовку, техническое освоение соревновательных упражнений в избранном виде спорта и подготовку к соревновательной деятельности;
      — введение учебных тем, предназначенных для подготовки учащихся к продолжению образования по специальности «Физическая культура и спорт».
      ***Ориентация на формирование общих умений и обобщенных способов деятельности.*** Важнейшей особенностью педагогической концепции Государственного стандарта общего образования является переход от суммы «предметных результатов» (т. е. образовательных результатов, достигаемых по отдельным учебным предметам) к интегративным, межпредметным результатам. Такие межпредметные результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, специфика формирования которых достигается системной организацией целостного образовательного процесса, организуемого на каждой ступени образования. С этой целью каждый учебный предмет конструируется на принципах деятельностного подхода и своим содержательным наполнением обеспечивает совершенствование и расширение круга общих учебных умений и обобщенных способов деятельности. Ориентация на формирование общих умений и способов деятельности заложена и в содержании учебного предмета по физической культуре. На этапе основного общего образования в качестве приоритетных в своем активном совершенствовании выделяются следующие общие умения и обобщенные способы деятельности:
      — *познавательная деятельность:* использование наблюдений, измерений и моделирования; комбинирование известных алгоритмов действий в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения; исследование несложных практических ситуаций;
      — *информационно-коммуникативная деятельность:* умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; составлять планы и конспекты; использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.);
      — *рефлексивная деятельность:* самостоятельная организация учебной деятельности; владение навыками контроля и оценки своей деятельности; соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни; владение умениями совместной деятельности.
      Приоритетами для учебного предмета «физическая культура» на этапе среднего (полного) образования являются:
      — *познавательная деятельность:* определение существенных характеристик изучаемого объекта; самостоятельное создание алгоритмов деятельности; формулирование полученных результатов;
      — *информационно-коммуникативная деятельность:* поиск нужной информации по заданной теме; умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства; владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога;
      — *рефлексивная деятельность:* понимание ценности образования как средства развития культуры личности; объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности; владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.
      ***Приоритетные направления в преподавании предмета.*** Содержание стандарта образования, акцентируя внимание к личностным аспектам учебного предмета по физической культуре, предъявляет новые требования не только к подготовке учащихся, но и к обновлению профессионального арсенала учителя физической культуры. За последнее десятилетие в теории и практике преподавания физической культуры разработано немало перспективных технологий, позволяющих достаточно эффективно решать задачи образования и развития учащихся, формировать их самостоятельность и активность на уроках.
      Среди перспективных технологий, используемых по преимуществу в старших классах, особенно выделяется *проектная деятельность —* совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности и направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном результате деятельности, соблюдение этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана и программ, выбор форм организации деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта. В организацию уроков физической культуры в начальной и основной школе необходимо активно внедрять групповые методы работы, творческие задания, элементы деловых и ролевых игр.
      **V. Соотношение содержания стандартов и примерных программ**
      Примерные программы по физической культуре для начальной школы, основной школы, средней (полной) базовой и профильной школы составлены на основе федерального компонента Государственного стандарта общего образования и определяют инвариантную (обязательную) часть учебного предмета. Примерные программы конкретизируют содержание учебных тем и рекомендуют примерное распределение учебных часов на их изучение. При этом в них предусмотрен резерв свободного времени (до 12% от общего объема), который адресуется учителям физической культуры для непосредственного использования (апробации новых технологий и методик, внедрения новых форм учебной деятельности, введения дополнительного учебного материала и т. п.). Материал, который в Обязательном минимуме содержания основных образовательных программ Государственного стандарта образования выделен *курсивом* (т. е. подлежит изучению, но не включается в требования к уровню подготовки выпускников), введен в содержание примерных программ без выделения курсивом.
      Примерные программы не предназначены для практического использования в учебно-образовательном процессе и адресуются создателям авторских программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в Государственном стандарте образования.
      Примерные программы не задают жесткой последовательности в содержании образования, не разделяют его по годам обучения и не связывают с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерные программы не сковывают творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняют для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, выбора собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.
      Примерные программы в своем целевом назначении призваны выполнять две основные функции:
      — *информационно-методическую,* позволяющую всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета;
      — *организационно-планирующую,* предусматривающую выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.
      **VI. Рекомендации по использованию действующих учебников и учебно-методических комплектов**
      При организации изучения предмета «физическая культура», выборе учебников и учебно-методических комплектов, а также составлении поурочного планирования рекомендуется руководствоваться следующими документами:
      — стандартом начального общего образования;
      — стандартом основного общего образования;
      — стандартом среднего (полного) общего образования на базовом уровне;
      — стандартом среднего (полного) общего образования на профильном уровне;
      — примерными программами начального общего образования;
      — примерными программами основного общего образования;
      — примерными программами среднего (полного) общего образования на базовом уровне;
      — примерными программами среднего (полного) общего образования на профильном уровне;
      — требованиями к оснащенности образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением стандарта по физической культуре.
      Преподавание учебного предмета «физическая культура» с использованием действующих учебников и учебно-методических комплектов представляет определенную трудность. Поскольку учебников и учебно-методических комплектов, разработанных в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре, еще нет, допускается использование любого учебника или учебного пособия по физической культуре, включенного в Федеральные перечни учебников, учебно-методических и методических изданий, рекомендуемых (допущенных) Минобразования и науки РФ к использованию в образовательных учреждениях на 2004/2005 учебный год, утвержденных приказом Минобразования и науки РФ от 15 января 2004 года, № 111.

**РАЗРАБОТКА УЧЕБНЫХ ПЛАНОВ ПРОФИЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(методические рекомендации)**

      Учебные планы разрабатываются образовательными учреждениями на основе федерального базисного учебного плана. В учебных планах должна быть двухуровневая структура федерального компонента, включающая в себя базовые и профильные учебные предметы.
      Цель *базовых учебных предметов —* завершение общеобразовательной подготовки учащихся. Их перечень в федеральном компоненте учебного плана должен быть относительно минимальным, но функционально полным. Вместе с тем базовые учебные предметы, не вошедшие в федеральный компонент учебного плана, но дополняющие общеобразовательную подготовку учащихся, могут включаться в учебные планы образовательных учреждений в объем часов регионального или школьного (образовательного учреждения) компонента. При этом учащиеся из числа предложенных базовых учебных предметов школьного компонента имеют право выбрать те предметы, которые для них наиболее значимы или наиболее интересны для изучения.
      *Профильные учебные предметы* должны определять предметно ориентированную специфику каждого конкретного профиля образования. При этом для каждого профиля должно быть не менее двух учебных предметов, предназначенных для углубленного изучения. Учебные предметы, вошедшие в структуру профильного образования, изымаются из перечня базовых учебных предметов федерального компонента учебного плана, и их изучение осуществляется по соответствующим учебным программам профильного образования. Например, в спортивно-оборонном профиле физическая культура является профильным учебным предметом, и, следовательно, она не вносится в перечень базовых учебных предметов.
      В федеральном компоненте базисного учебного плана для гуманитарных профилей образования дается интегрированный учебный предмет «естествознание», включающий в себя знания по физике, химии и биологии. В своей интегрированной основе данный учебный курс призван формировать у учащихся целостную естественно-научную картину мира, знакомить их с методами познания, характерными для естественных наук. Вместе с тем если один из учебных предметов, входящих в этот интегрированный курс (например, «биология»), изучается на профильном уровне, то уже сам курс (в его целостном программном содержании) не изучается и не включается в федеральный компонент учебного плана образовательного учреждения. Вместо него в федеральный компонент учебного плана включаются как самостоятельные оставшиеся от этого курса учебные предметы (например, «физика», «химия»).
      *Элективные учебные предметы* выбираются учащимися из перечня учебных предметов, содержание которых разрабатывается и предлагается образовательным учреждением, в рамках объема часов из своего компонента федерального базисного учебного плана. Выбранные учащимися учебные предметы становятся обязательными для изучения. При разработке элективных учебных предметов необходимо их содержание ориентировать на реализацию как минимум трех задач:
      — развитие (углубление) содержания одного из базовых учебных предметов;
      — дополнение профильных учебных предметов материалами или темами, углубляющими и расширяющими программное содержание;
      — удовлетворение познавательных интересов учащихся в различных сферах человеческой деятельности.
      При разработке учебных планов образовательным учреждениям необходимо учитывать, что совокупное учебное время, отводимое в нем на учебные предметы федерального компонента (базовые обязательные и по выбору, профильные), не должно превышать 2100 часов за два года обучения. Если после формирования федерального компонента учебного плана остается резерв часов (в пределах 2100), то эти часы переходят в компонент образовательного учреждения.
      Региональный (национально-региональный) компонент в объеме 140 часов за два учебных года формируется региональными органами образования или образовательными учреждениями по согласованию с ними. При этом вводимые в данный компонент учебного плана предметы могут как соотносится с базовыми предметами или предметами образовательного учреждения, так и быть относительно самостоятельными и по содержанию, и по направленности.
      Компонент образовательного учреждения формируется в объеме не менее 280 часов за два года обучения. При этом часы, отведенные на компонент образовательного учреждения, рекомендуется использовать для преподавания элективных учебных предметов, разрабатываемых самим образовательным учреждением; проведения учебных практик и исследовательской деятельности; осуществления образовательных проектов и т. п. Вместе с тем необходимо избегать включения в этот компонент учебных предметов, мало значимых для учащихся и не вызывающих у них интереса. Здесь рекомендуется в большей степени ориентироваться на авторские курсы учителей как собственного образовательного учреждения, так и других образовательных учреждений, включая и учреждения профессионального образования.

**ПРИМЕРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ**

**Оборонно-спортивный профиль** [3](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/4.html#_ftn3)

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебные предметы** | **Объем учебных часов в неделю на два года обучения** |
| **I. Федеральный компонент** |
| Базовые учебные предметы |
| Русский язык | 2  |
| Литература | 6  |
| Иностранный язык | 6  |
| Математика | 8  |
| История | 4  |
| Обществознание (включая экономику и право) | 4  |
| Естествознание | 6  |
| Профильные учебные предметы |
| Физическая культура | 8  |
| Основы безопасности жизнедеятельности | 4  |
| **II. Региональный (национально-региональный) компонент** |
| По усмотрению субъекта Федерации | 4  |
| **III. Компонент образовательного учреждения** |
| Элективные учебные предметы, учебные практики, проекты, исследовательская деятельность | 20  |

**Примерный перечень тем элективных учебных предметов оборонно-спортивного профиля**

      ***Познавательно-ориентированные предметы (114 часов):***
      1. Культурология (общие представления о ценностных ориентациях) — 22 часа.
      2. Основы педагогики (культура взаимодействия и межличностного общения) — 34 часа.
      3. Психофизиология (общие представления о мышечной деятельности) — 24 часа.
      4. Особенности растущего организма (общие представления о физическом, психическом и социальном развитии вонтогенезе) — 34 часа.
      ***Практико-ориентированные предметы (84 часа):***
      1. Плавание (техника прикладных способов плавания) — 26 часов.
      2. Туризм (пешие походы) — 34 часа.
      3. Фитнес (оздоровительные комплексы упражнений) — 24 часа.
      ***Поисково-исследовательская деятельность (82 часа):***
      1. Профессиональная ориентация («Мой выбор») — 34 часа.
      2. Метрология деятельности (способы самопознания «Кто я») — 24 часа.
      3. Информационные технологии в физическом воспитании (программное обеспечение учебной и соревновательной деятельности) — 24 часа.

**Спортивно-оздоровительный профиль** [4](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/4.html#_ftn4)

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебные предметы** | **Объем учебных часов в неделю на два года обучения** |
| **I. Федеральный компонент** |
| Базовые учебные предметы |
| Русский язык | 2  |
| Литература | 6  |
| Иностранный язык | 6  |
| Математика | 8  |
| История | 4  |
| Обществознание (включая экономику и право) | 4  |
| Физика | 4  |
| Химия | 2  |
| Профильные учебные предметы |
| Физическая культура | 8  |
| Биология | 6  |
| **II. Региональный (национально-региональный) компонент** |
| По усмотрению субъекта Федерации | 4 |
| **III. Компонент образовательного учреждения** |
| Элективные учебные предметы, учебные практики, проекты, исследовательская деятельность | 18  |

**Примерный перечень тем элективных учебных предметов спортивно-оздоровительного профиля**

      ***Познавательно-ориентированные предметы (138 часов):***
      1. Культурология (общие представления о ценностных ориентациях) — 22 часа.
      2. Валеология (основы укрепления и сохранения здоровья) — 34 часа.
      3. Нетрадиционная медицина (общие представления о фитотерапии) — 24 часа.
      4. Особенности растущего организма (общие представления о физическом, психическом и социальном развитии в онтогенезе) — 34 часа.
      5. Информационные технологии в медицине (общие представления об использовании компьютерных технологий в диагностике и лечении) — 24 часа.
      ***Практико-ориентированные предметы (84 часа):***
      1. Плавание (техника прикладных способов плавания) — 26 часов.
      2. Туризм (пешие походы) — 34 часа.
      3. Доврачебная помощь (основы практической деятельности) — 24 часа.
      ***Поисково-исследовательская деятельность (58 часов):***
      1. Профессиональная ориентация («Мой выбор») — 34 часа.
      2. Метрология деятельности (способы самопознания «Кто я») — 24 часа.

**КОМПЛЕКТОВАНИЕ УЧЕБНЫХ КЛАССОВ (ГРУПП) ПРОФИЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(методические рекомендации)**

      Одной из проблем в организации профильного обучения является комплектование учебных классов. Сейчас эта проблема находится в состоянии научной и экспериментальной разработки, что позволяет говорить лишь об отдельных результатах в ее разрешении.
      В настоящее время в рамках внедрения профильного обучения рекомендуются две модели его организации.
      Первая модель — это профильное общее среднее образовательное учреждение, в котором комплектация всех учащихся осуществляется в соответствии с одним из профилей обучения (математическим, биологическим и др.).
      Вторая модель — это общее среднее образовательное учреждение с профильными классами, в котором состав учащихся комплектуется по нескольким профилям обучения.
      Состав учащихся для профильного обучения формируется как из учащихся, закончивших основное образование в данном учреждении, так и из учащихся, закончивших основное образование в других образовательных учреждениях.
      При приеме в профильные классы образовательным учреждениям рекомендуется ориентироваться на:
      — индивидуальные интересы учащихся в получении образования по данному конкретному профилю;
      — успешность окончания учащимися основного общего среднего образования по преимуществу в профильных дисциплинах обучения;
      — наличие у учащихся определенных успехов и достижений в избранном профиле обучения.
      Все эти факторы отражают качественные характеристики учащихся в самоопределении, самообразовании и самоактуализации и позволяют в определенной степени судить о статусе кандидата на профильное обучение.
      Проверка этих качественных характеристик может осуществляться с помощью тестирования, проводимого в письменной или устной форме.

**Опросник причин, побуждающих учащихся к занятиям спортом**
**(Тест на самоопределение**[5](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/4.html#_ftn5)**)**

      Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
      Избранный вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
      Дата заполнения опросника \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Инструкция к заполнению опросника**
      Постарайтесь как можно точнее оценить причины (ситуации, обстоятельства), которые *побудили и побуждают Вас заниматься избранным видом спорта, т. е. ответить на вопрос: «Почему я занимаюсь (хочу заниматься) избранным видом спорта?»*
      Вам предлагается перечень возможных причин, которые обычно называют школьники, Ваши сверстники, и многие из этих причин могут совпадать с Вашими, быть для Вас значимыми.
      Представленные в опроснике причины Вам необходимо оценить баллами от 5 до 1. Наиболее высокие оценки должны соответствовать тем причинам, которые для Вас наиболее важны. По мере снижения значимости для Вас указанных в опроснике причин Вы, соответственно, уменьшаете оценочный балл. Причины, которые не имеют для Вас никакого значения, оцениваются в 1 балл.
      Прежде чем приступить к оцениванию представленных в опроснике причин, побудивших и побуждающих Вас заниматься избранным видом спорта, внимательно ознакомьтесь со всем списком.
      Во время заполнения опросника выставляемые Вами баллы необходимо записывать с правой стороны, напротив ответов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Варианты ответов** | **Баллы** |
| 1. По совету врача2.Желание воспитать целеустремленность3. Желание получить спортивную форму и инвентарь4. По совету родителей, родственников5. Желание иметь фигуру с сильно развитой мускулатурой6. Потому что это красивый вид спорта7. Желание иметь больше друзей и приятелей8. Занятия спортом позволяют повысить авторитет среди сверстников (по месту учебы)9. Желание приобрести умения и навыки, так как они пригодятся в жизни10. Желание защищать честь команды (спортивного общества) на различных соревнованиях11. Желание расширить свой кругозор12. Потому что мне приятно, когда хвалит и одобряет тренер13. Потому что спортивная база близко от дома (места учебы)14. Не было секций по другим видам спорта15. Желание получить спортивный разряд16. Желание стать чемпионом города, страны17. Желание развить координацию движений18. Желание развить силу19. С целью поддерживать хорошее самочувствие20. Желание воспитать смелость и решительность21. Потому что спортсменам выдают талоны на питание22. По совету друзей, приятелей23. Потому что это такой вид спорта, где можно тренироваться индивидуально, независимо от других24. Желание иметь красивую и стройную фигуру25. Желание быть в каком-нибудь коллективе26. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет среди родственников, друзей, приятелей27. Желание приобрести умения и навыки, так как они пригодятся для прохождения службы в армии28. Желание защитить честь команды (города) на различных соревнованиях29. Желание больше узнать о жизни выдающихся спортсменов30. Потому что мне приятно, когда меня хвалят родители, родственники за достигнутые результаты31. От нечего делать (много свободного времени)32. Посмотрел кино, телепередачу об этом виде спорта33. Считаю себя подвижным и с хорошей координацией, что ценно для избранного мною вида спорта34. Желание стать мастером спорта35. Чтобы весело проводить время36. Желание развить выносливость37. Желание развить скоростные качества38. Чтобы постоянно поддерживать уровень своего физического развития39. Желание воспитать силу воли40. Потому что спортсмены имеют возможность получать ценные призы и подарки41. По семейным традициям42. Потому что мне нравится сложная тактическая борьба на соревнованиях в этом виде спорта43. Потому что мне нравится красота и отточенность выполнения упражнений в этом виде спорта44. Потому что мне нравятся коллективные тренировки45. Желание стать лидером, капитаном команды46. Чтобы получить специальность, в будущем работать в области физкультуры и спорта47. Желание защищать честь своей страны на международных соревнованиях48. Желание побывать в других городах на сборах и соревнованиях49. Потому что мне приятно, когда одобряют и хвалят друзья, знакомые за достигнутые успехи50. Потому что по этому виду спорта есть секция по месту учебы51. Потому что побывал на соревнованиях по этому виду спорта52. Считаю, что у меня хорошие скоростные качества, а это ценно для данного вида спорта53. Желание стать чемпионом страны, мира и Олимпийских игр54. Потому что это эмоциональный вид спорта55. Потому что соревнования по этому виду спорта проводятся интересно56. Желание развить ловкость57. Желание избавиться от лишнего веса, от ожирения58. Желание воспитать упорство и настойчивость59. Потому что спортсмены имеют возможность получать денежную, материальную поддержку60. Потому что родители занимались этим видом спорта61. Потому что в этом виде спорта наиболее отчетливо виден рост собственных результатов62. Испытываю потребность в двигательной активности63. Желание познакомиться с известными людьми и ведущими спортсменами64. Чтобы не отставать от своих друзей и приятелей65. Потому что занятия этим видом спорта помогают в различных жизненных ситуациях66. Потому что мне приятно испытывать чувство исполненного долга перед товарищами по команде67. Желание побывать на соревнованиях за границей68. Потому что мне приятно, когда хвалят за достигнутые успехи69. Возможность встретиться (познакомиться) со знаменитыми спортсменами70. Не принимали в другие секции71. Считаю себя физически сильным, что ценно для этого вида спорта72. Считаю себя выносливым, что ценно для этого вида спорта73. Потому что занятия спортом являются для меня одним из видов развлечений74. Потому что мне нравятся острые ощущения75. Желание развить гибкость76. Чтобы не болеть, быть всегда здоровым77. Желание иметь сильный характер78. Потому что спортсмены имеют возможность получить комнату, квартиру, улучшить жилищные условия79. Потому что брат (сестра) занимался (занимается) этим видом спорта80. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают способность быстро и точно мыслить81. Доставляет удовольствие испытывать физическое напряжение82. Потому что занятия спортом повышают чувство собственного достоинства83. Чтобы быть более привлекательным для женского (мужского) пола84. Потому что мне приятно испытывать чувство исполненного долга перед тренером85. Чтобы оправдать надежды, возлагаемые на меня тренером, родителями86. Меня увлекает необходимость постоянных поисков более совершенных методов тренировки87. Потому что физические качества, развиваемые этим видом спорта, ценятся окружающими меня людьми88. Стал заниматься случайно89. Пригласил заниматься тренер90. Считаю, что только в этом виде спорта смогу достичь значительных успехов91. Я невысокого роста, что ценится в этом виде спорта92. Потому что мне приятно испытывать радость победы93. Потому что занятия спортом повышают интеллектуальное развитие94. Чтобы быстрее восстановиться после перенесенной болезни95. Желание воспитать выдержку и самообладание96. Потому что спортсмены имеют возможность модно одеваться (спортивный стиль)97. Потому что все мои друзья занимаются спортом98. Потому что занятия этим видом спорта дают возможность противостоять хулиганам99. Потому что во время учебы я мало устаю физически100. Желание стать заводилой среди друзей и приятелей, быть уважаемым ими101. Потому что мне приятно ощущать физическое превосходство над другими102. Чтобы отказаться от вредных привычек, порвать с дурной компанией, отдалиться от улицы103. Потому что мне приятно испытывать чувство исполненного долга перед обществом104. Потому что мне нравится присутствие на соревнованиях родственников, друзей, товарищей, которые болеют за меня и восхищаются достигнутыми успехами105. Потому что мне приятно, когда спортсменов показывают по телевидению, когда о них говорят по радио, пишут в газетах и журналах106. Прочитал объявление о наборе в секцию107. Случайно выступил на соревнованиях по этому виду спорта |   |

      Заполненные учащимися опросники обрабатывают посредством сравнения степени выраженности того или иного мотива или потребности. Поскольку количество пунктов для выявления каждого мотива в предлагаемой методике различно, сравнение выраженности мотивов осуществляют в три этапа.
      На первом этапе высчитывают общую сумму баллов и делят ее на количество указанных в опроснике причин (т. е. на 107).
      На втором этапе высчитывают сумму баллов каждого мотива и делят на число его признаков (например, при определении мотива общения делят на 8, а мотива познания — на 4 и т. д.).
      На третьем этапе первую величину делят на вторую и получают показатель степени выраженности данного расчетного мотива в структуре целостной мотивации учащихся, которая, по сути, будет характеризовать качество самоопределения учащихся в избираемом профильном обучении физической культуре.
      *Ключ к расчету показателей:*
      1) общение (пп. 7, 26, 36, 45, 65, 74, 99, 102);
      2) познание (пп. 11, 30, 64, 87);
      3) материальные блага (пп. 3, 22, 41, 49, 60, 68, 79, 98);
      4) развитие характера и психических качеств (пп. 2, 21, 40, 59, 78, 81, 95, 97);
      5) физическое совершенство (пп. 5, 18, 19, 25, 37, 38, 39, 57, 76, 84);
      6) улучшение самочувствия и здоровья (пп. 1, 20, 58, 63, 77, 96, 101, 104);
      7) эстетическое удовольствие и острые ощущения (пп. 6, 43, 44, 55, 56, 75, 82, 93, 94);
      8) приобретение полезных для жизни умений и знаний (пп. 9, 28, 47, 66, 88, 100);
      9) потребность в одобрении (пп. 12, 31, 50, 69, 106);
      10) повышение престижа, желание славы (пп. 8, 16, 17, 27, 35, 46, 54, 83, 103, 107);
      11) коллективистская направленность (пп. 10, 29, 48, 67, 85, 86, 105);
      12) по ответам на пп. 4, 13, 14, 23, 24, 32, 33, 42, 52, 61, 70, 71, 80, 89, 90 можно узнать конкретные мотивы прихода данного человека в физкультуру и спорт, а по ответам на пп. 15, 34, 51, 53, 62, 72, 73, 90, 91 — почему выбран именно этот вид спорта.

**Критерии самообразования**

***1*. *Двигательные тесты***
Бег 100 м \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
      Прыжок в длину с места \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
      Подтягивание в висе *(юноши)* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
      Сгибание рук в упоре лежа *(девушки)*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
      Гладкий бег 1000—2000 м \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
      ***2. Тест «Незаконченные предложения»***
      Для анализа теста «Незаконченные предложения» рекомендуется ориентироваться на назначение каждого из приведенных предложений.

|  |  |
| --- | --- |
| **Предложение** | **Назначение предложения** |
| *Я думаю, что человека можно назвать здоровым, если...* | Для анализа представлений о здоровье у людей разных возрастных групп |
| *Моя забота о здоровье состоит в том, что...* | Для анализа реальной заботы о здоровье, способов его сохранения и укрепления |
| *Я думаю, что заботиться о своем здоровье человека побуждает...* | Для анализа факторов мотивации, соответствующих побуждающей функции мотива |
| *Здоровье надо ценить и заботиться о его сохранении, потому что...* | Для анализа факторов мотивации, соответствующих смыслообразующей функции мотива |
| *Я думаю, что здоровые люди ценят свое здоровье и заботятся о его сохранении, потому что...* |
| *Я думаю, что меня может подтолкнуть к более ответственному отношению к своему здоровью...* | Для анализа факторов мотивации, соответствующих стимулирующей функции мотива |
| *Чтобы желание и намерение заботиться о своем здоровье не пропало, а поддерживалось...* | Для изучения факторов мотивации, соответствующих поддерживающей функции мотива |

**Показатели самоактуализации**

      **1. Мои достижения:** дипломы, разряды, участие в конкурсах, олимпиадах, спортивных соревнованиях и т. д.:

      **2. «Мой сценарий жизни»** (реферат на 12—15 страницах) При анализе рефератов учащихся, поступающих на профильное обучение физической культуре, рекомендуется ориентироваться на следующие критерии:
      а) умение ставить цель, планировать свою деятельность:

      б) умение самостоятельно в письменной форме целостно высказывать мнение по определенной теме:

      в) наличие профессиональной ориентации:

      Обработанные материалы по всем трем качественным признакам (самоопределение, самообразование и самоактуализация) анализирует приемная комиссия, которая принимает решение о целесообразности профильного обучения каждого конкретного претендента. Принимаемое решение оформляется соответствующим документом — *портфолио* (качественные и количественные достижения) выпускника основной школы.

**Портфолио выпускника основной школы**

      **1. Общие данные о выпускнике**
      Ф. И. О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
      Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
      Школа, округ, район \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
      Семья (полная, неполная)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
      Адрес, телефон\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
      **2. Выводы приемной комиссии**
      ***Мотив поступления*** на профильное обучение физической культуре (указываются ведущие мотивы и их расчетные коэффициенты):

      ***Выраженность качественных характеристик*** (краткое заключение о степени сформированности качеств самоопределения, самообразования, самоактуализации):

      ***Спортивные интересы*** (указываются наиболее высокий результат в избранном виде спорта и соответствие физической подготовленности):

      **Другие интересы, хобби и т. д.**

      **3. Решение приемной комиссии** (фиксируется предложение — рекомендовать или не рекомендовать продолжать образование по физической культуре в средней (полной) школе на профильном уровне):

      М. п.
      Подписи членов приемной комиссии
      \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
      \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
      \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

      Для более качественного комплектования профильных классов профильным образовательным учреждениям рекомендуется проводить дни открытых дверей. Сроки и время их проведения необходимо согласовывать с местными органами управления образованием, которые, в свою очередь, информируют образовательные учреждения о данном мероприятии. Информация о проведении в профильных школах дня открытых дверей должна поступить в образовательные учреждения (города, района, округа) не позднее двухнедельного срока до момента проведения. Дни открытых дверей рекомендуется проводить в марте—апреле, до начала итоговой аттестации выпускников основной школы.
      В программу дней открытых дверей профильному образовательному учреждению рекомендуется включать ознакомление приглашенных школьников (желательно вместе с родителями) с материально-технической базой, составом ведущих учителей, особенностями организации учебного процесса. Помимо этого, необходимо ознакомить их с правилами зачисления на профильное обучение. По возможности во время дня открытых дверей можно провести тестирование приглашенных школьников и оформить их предварительный портфолио.
      Окончательное формирование классов с профильным обучением осуществляется до начала учебного года. С этой целью профильное образовательное учреждение оповещает органы управления образованием о днях проведения собеседований с желающими обучаться по предмету «физическая культура» на профильном уровне. Собеседование рекомендуется проводить по круговой системе в форме группового тестирования по блокам самоопределения, самообразования и самоактуализации (разделение на группы с последующим их переходом от одного выполненного задания к другому). Время выполнения каждого из заданий (тестов) устанавливается методической комиссией, утверждаемой директором образовательного учреждения. Результаты собеседования и рекомендации методической комиссии являются основанием для зачисления на профильное обучение и оформляются соответствующим приказом директора.

**ОСНАЩЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СООТВЕТСТВИИ С СОДЕРЖАТЕЛЬНЫМ НАПОЛНЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ГОСУДАРСТВЕННОГО СТАНДАРТА ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

      ***Основание и цели разработки требований.*** Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре (для основной и средней (полной) школы с базовым и профильным уровнями образования).
      Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений (см. табл.).
      ***Новизна разработанных требований.*** Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащенности учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.
      ***Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения.*** В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.
      Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.
      Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.
      ***Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования.*** Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.
      Настоящие требования могут быть уточнены и дополнены применительно к специфике конкретных образовательных учреждений, уровню их финансирования, а также исходя из последовательной разработки и накопления их собственной базы материально-технических средств обучения.
      ***Расчет количественных показателей.*** Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал (кабинет). При этом использование значительной части указанных средств связано с выполнением не только внутрипредметных, но и общих учебных задач. Оснащение этими техническими средствами рассматривается как элемент общего материально-технического оснащения образовательного учреждения.
      Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:
      **Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
      **К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);
      **Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.
      ***Характеристика учебного кабинета.*** Спортивный зал (кабинет) и пришкольный спортивный стадион (площадка) должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178—02).
      Спортивный зал и пришкольные спортивные стадионы (площадки) должны быть оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников основной и средней (полной) школы на базовом и профильном уровнях.
      Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

**Годовой план-график \***

**прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 10-11 классов**

**Задачи:**

1. **Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; осваивать и совершенствовать технику двигательных действий базовых видов спорта; содействовать организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с общеукрепляющей и обучающей направленностью
2. **Оздоровительные:** развивать функциональные возможности организма, основные физические качества; оказывать разностороннее воздействие на развитие координационных и кондиционных способностей и укрепление здоровья. Формировать у молодых людей общественные и личные представления о престижности высокого уровня здоровья и всесторонней физической подготовленности.
3. **Воспитательные:** воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни, внутреннюю дисциплинированность, аккуратность. Углублять знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значениях занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **часы** | **Триместры** |
| **I** | **II** | **III** |
| **Номера уроков** |
| **1-9** | **10-18** | **19--30** | **31-48** | **49-60** | **61-75****76-78** |  **79-84**  | **85-93** | **94-105** |
| **I. Базовая часть** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *1. Основы знаний*  |  | В процессе урока |
| *2. Легкая атлетика* | 24 | 9 |  |  |  |  | \3 |  |  | 12 |
| *3. Баскетбол. Игра по правилам* | 18 |  |  | 12 |  |  |  | 6 |  |  |
| *4. Гимнастика с основами акробатики* | 18 |  |  |  | 18 |  |  |  |  |  |
| *5. Кроссовая подготовка\*\** | 18 |  | 9 |  |  |  |  |  | 9 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II. Вариативная часть** | **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *1. Волейбол. Игра по правилам* | 15 |  |  |  |  |  | 15\ |  |  |  |
| *2. Футбол. Игра по правилам* | 12 |  |  |  |  | 12 |  |  | 9 |  |
| **Сетка часов** | **105** | 36 | 33 | 36 |

\* Годовой план-график составлен по комплексной программе 2011 года. Авторы программы : доктор пед. наук В.И. Лях

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование разделов и тем ОП** | **Количество****часов** | **Дата** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** | **Планируемые образовательные результаты** | **Формы контроля** |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег . (9 час.) | 1 | сентябрь | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси-мальной скоростью с низ-кого старта (100 м) | Текущий |
| 2 |  | 1 | сентябрь | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси-мальной скоростью с низ-кого старта (100 м) | Текущий |
| 3 |  | 1 | сентябрь | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси-мальной скоростью с низ-кого старта (100 м) | Текущий |
| 4 |  | 1 | сентябрь | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси-мальной скоростью с низ-кого старта (100 м) | М-14.5-14.9-15.5Д-16.5-17.0-17.8 |
| 5 |  | 1 | сентябрь | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. | Текущий |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». (2 час.) | 1 | сентябрь | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность гранату. | Текущий |
| 7 |  | 1 | сентябрь | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность гранату. | «5» - 440 см; «4» - 400 см; «3» - 340 см |
| 8 | Метание гранаты. Бег на средние дистанции. (2 час.) | 1 | сентябрь | Метание гранаты с разбега на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать гранату на дальность. | Текущий |
| 9 |  | 1 | сентябрь | Метание гранаты с разбега на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать гранату на дальность | «5» - 32 м; «4» - 26 м; «3» - 22 м |
| 10 | Бег по пере-сеченнойме-стности. Пре-одоление препятствий. (9 час.) | 1 | сентябрь | Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (15мин) | Текущий |
| 11 |  | 1 | сентябрь | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (15 мин) | Текущий |
| 12 |  | 1 | сентябрь | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (15мин) | Текущий |
| 13 |  | 1 | сентябрь | Бег (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (15мин) | Текущий |
| 14 |  | 1 | сентябрь | Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (16 мин) | Текущий |
| 15 |  | 1 | октябрь | Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (16 мин) | Текущий |
| 16 |  | 1 | октябрь | Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (16мин) | Текущий |
| 17 |  | 1 | октябрь | Бег (6 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (16 мин) | Текущий |
| 18 |  | 1 | октябрь | Бег (2 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (10 мин) | М: 9.00 мин; д.: 10.00 мин |
| 19 | Баскетбол. Игра по правилам. (12 час.) | 1 | октябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |  |
| 20 |  | 1 | октябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |  |
| 21 |  | 1 | октябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |  |
| 22 |  | 1 | октябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |  |
| 23 |  | 1 | октябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис-танции. Зонная защита (2 \*3). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |  |
| 24 |  | 1 | октябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис-танции. Зонная защита (2 \*3). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 25 |  | 1 | октябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис-танции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 26 |  | 1 | октябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис-танции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 27 |  | 1 | октябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис-танции. Зонная защита (3 х 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 28 |  | 1 | ноябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис-танции. Зонная защита (3 х 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 29 |  | 1 | ноябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис-танции. Зонная защита (2x1 х 2). Развитие скоро-стных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 30 |  | 1 | ноябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис-танции. Зонная защита (2 х ] х 2). Развитие скоро-стных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 31 | Гимнастика с основами акробатики. (18 час.) | 1 | ноябрь | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностейД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Текущий |
| 32 |  | 1 | ноябрь | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностейД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Текущий |
| 33 |  | 1 | ноябрь | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы программы в комбинации(5 элементов) | Текущий |
| 34 |  | 1 | ноябрь | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |
| 35 | Опорный прыжок. | 1 | ноябрь | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |
| 36 |  | 1 | ноябрь | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня ноги врозь. Развитие скоростно-силовых качествД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |
| 37 |  | 1 | декабрь | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня ноги врозь. Развитие скоростно-силовых качествД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |
| 38 |  | 1 | декабрь | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня ноги врозь. Развитие скоростно-силовых качествД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |
| 39 |  | 1 | декабрь | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня ноги врозь. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |
| 40 |  | 1 | декабрь | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |
| 41 |  | 1 | декабрь | Кувырок назад через стойку с помощью. Переворот боком (колесо). Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |
| 42 |  | 1 | декабрь | Кувырок назад через стойку с помощью. Переворот боком (колесо). Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |
| 43 | Висы. | 1 | декабрь | Перекладина: подтягивание ,подъем в упор силой. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: подтягиваться и выполнять подъем в упор силой. | Текущий |
| 44 |  | 1 | декабрь | Перекладина: подтягивание ,подъем в упор силой. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: подтягиваться и выполнять подъем в упор силой. | Текущий |
| 45 |  | 1 | декабрь | Полоса препятствий из 5 гимнастических снарядов в зале, эстафеты, подвижные игры.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: преодолевать препятствия из 5 гимнастических снарядов.Уметь: выполнять опорный прыжок. | Текущий |
| 46 |  | 1 | декабрь | Полоса препятствий из 5 гимнастических снарядов в зале, совершенствование техники опорного прыжка, подвижные игры.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: преодолевать препятствия из 5 гимнастических снарядов.Уметь: выполнять опорный прыжок | Текущий |
| 47 |  | 1 | декабрь | Полоса препятствий из 5 гимнастических снарядов в зале, совершенствование техники опорного прыжка, подвижные игры.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: преодолевать препятствия из 5 гимнастических снарядов.Уметь: выполнять опорный прыжок. | Текущий |
| 48 |  | 1 | декабрь | Опорный прыжок через коня, подвижные игры.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Оценка техники опорного прыжка |
| 49 | Футбол. Игра по правилам. (12 часов) | 1 | январь | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (освоение).Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 50 |  | 1 | январь | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 51 |  | 1 | январь | Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 52 |  | 1 | январь | Совершенствование ведения мяча, отбор мяча .Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 53 |  | 1 | январь | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Техника удара.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 54 |  | 1 | январь | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Техника удара.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 55 |  | 1 | январь | Передача мяча с места. Обманные движения, финты.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 56 |  | 1 | январь | Передачи в движении, игра «стенка». Учебная игра.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 57 |  | 1 | январь | Удары по мячу серединой лба. Тактика нападения и защиты. Учебная игра.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 58 |  | 1 | февраль | Удар боковой частью лба. Ведение мяча с изменением скорости.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 59 |  | 1 | февраль | Удар по мячу серединой лба в прыжке. Игра в футбол.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 60 |  | 1 | февраль | Комбинации из основных элементов. Игры в футбол.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 61 | Волейбол. Игра по правилам (15 часов) | 1 | февраль | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрошенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощеннымправи-лам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 62 |  | 1 | февраль | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: играть в волейбол по упрощеннымправи-лам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 63 |  | 1 | февраль | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощеннымправи-лам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 64 |  | 1 | февраль | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощеннымправи-лам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 65 |  | 1 | февраль | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощеннымправи-лам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 66 |  | 1 | февраль | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощеннымправи-лам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 67 |  | 1 | февраль | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: играть в волейбол по упрощеннымправи-лам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 68 |  | 1 | февраль | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагиванием. | Текущий |
| 69 |  | 1 | февраль | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощеннымправи-лам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 70 |  | 1 | март | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |
| 71 |  | 1 | март | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |
| 72 |  | 1 | март | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |
| 73 |  | 1 | март | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники владения мячом, |
| 74 |  | 1 | март | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |
| 75 |  | 1 | март | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники владения мячом. |
| 76 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту. | 1 | март | Прыжки в высоту с разбега способом « перекидной» с 9-11 шагов.» и «фосбери-флоп».Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять прыжок способом «перекидной» и «фосбери-флоп». | Текущий |
| 77 |  | 1 | март | Прыжки в высоту с разбега способом « перекидной» с 9-11 шагов.» и «фосбери-флоп».Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять прыжок способом «перекидной» и «фосбери-флоп». | Текущий |
| 78 |  | 1 | март | Прыжки в высоту с разбега способом « перекидной» с 9-11 шагов.» и «фосбери-флоп».Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять прыжок способом «перекидной» и «фосбери-флоп». | М-135-125-115Д-120-115-105 |
| 79 | Баскетбол. Игра по правилам. (6) | 1 | апрель | Индивидуальные тактические действия защитника. Развитие физических качеств (быстроты). Учебная игра.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 80 |  | 1 | апрель | Индивидуальные тактические действия защитника. Развитие физических качеств (выносливость). Учебная игра.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 81 |  | 1 | апрель | Индивидуальные тактические действия защитника. Развитие физических качеств (скоростно-силовые). Учебная игра.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 82 |  | 1 | апрель | Обучение коллективной тактике защиты. Выбивание и отбор мяча. Учебная игра.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники владения мячом, |
| 83 |  | 1 | апрель | Обучение коллективной тактике защиты. Выбивание и отбор мяча. Учебная игра.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 84 |  | 1 | апрель | Совершенствование командных действий в защите. Зонная защита. Учебная игра.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники владения мячом. |
| 85 | Кроссовая подготовка. (9 час.) | 1 | апрель | Смешанные передвижения: мальчики до 3 км, девочки до 2 км .Подвижные и спортивные игры. | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (15 мин) | Текущий |
| 86 |  | 1 | апрель | Кросс до 12 минут. Подвижные и спортивные игры. | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (15 мин) |  |
| 87 |  | 1 | апрель | Бег 2х100 (мальчики 33 секунды, девочки 40 секунд) .Подвижные и спортивные игры. | Уметь: бегать встречную эстафету. | Текущий |
| 88 |  | 1 | апрель | Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам) мальчики 1200 м, девочки 600 метров | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (15 мин) | Текущий |
| 89 |  | 1 | апрель | Встречная эстафета на отрезке 20-30 метров .Подвижные и спортивные игры.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: бегать встречную эстафету. | Текущий |
| 90 |  | 1 | апрель | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Подвижные и спортивные игры. | Уметь: Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  | Текущий |
| 91 |  | 1 | май | Упражнение для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Подвижные и спортивные игры. | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (15 мин) | Текущий |
| 92 |  | 1 | май | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Подвижные и спортивные игры.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  | Текущий |
| 93 |  | 1 | май | Контрольный бег: мальчики 1200 метров, девочки 600 метров . Подвижные и спортивные игры. | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (15 мин) | М-5.30,Д-6.00 |
| 94 | Легкая атлетика. (12 часов)Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | май | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта(100 м) | Текущий |
| 95 |  | 1 | май | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специ­альные 6еговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнении для развития скоростных качеств.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта(100 м) | Текущий |
| 96 |  | 1 | май | Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ Специаль­ные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта*(100 м)* | Текущий |
| 97 |  | 1 | май | Бег на результат (100м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | М-14.5-14.9-15.5Д-16.5-17.0-17.8 |
| 98 | Метание гранаты на дальность. | 1 | май | Метание гранаты с разбега на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать гранату на дальность. | Текущий |
| 99 |  | 1 | май | Метание гранатыс разбега (700 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь:метать гранату на дальность. | Текущий |
| 100 |  | 1 | май | Метание гранаты с разбега (700 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь:гранату на дальность. | М-«5»-32, «4»-26, «3»-22 |
| 101-104 | Прыжок в длину с разбега. | 4 | май | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание гранатыс разбега на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность гранату. | М-440-400-340, |
| 105 | Стайерский бег. | 1 | май | Бег (2000 м-д, 3000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Правила соревнований. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: пробегать дис­танцию 2000–д,3000 м-м | М-15.00-16.00-17.00 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование разделов и тем ОП** | **Количество****часов** | **Дата** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** | **Планируемые образовательные результаты** | **Формы контроля** |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег .(9 час.)  | 1 | сентябрь | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси-мальной скоростью с низ-кого старта (100 м) | Текущий |
| 2 |  | 1 | сентябрь | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси-мальной скоростью с низ-кого старта (100 м) | Текущий |
| 3 |  | 1 | сентябрь | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси-мальной скоростью с низ-кого старта (100 м) | Текущий |
| 4 |  | 1 | сентябрь | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси-мальной скоростью с низ-кого старта (100 м) | М-14.2-14.5-15.0 |
| 5 |  | 1 | сентябрь | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. | Текущий |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». (2 час.) | 1 | сентябрь | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность гранату. | Текущий |
| 7 |  | 1 | сентябрь | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность гранату. | «5» - 460 см; «4» - 420 см; «3» - 370 см |
| 8 | Метание гранаты. Бег на средние дистанции. (2 час.) | 1 | сентябрь | Метание гранаты с разбега на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать гранату на дальность. | Текущий |
| 9 |  | 1 | сентябрь | Метание гранаты с разбега на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать гранату на дальность | «5» - 38 м; «4» - 32 м; «3» - 26 м |
| 10 | Бег по пере-сеченной ме-стности.. Пре-одоление препятствий. (9 час.) | 1 | сентябрь | Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (15мин) | Текущий |
| 11 |  | 1 | сентябрь | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (15 мин) | Текущий |
| 12 |  | 1 | сентябрь | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (15мин) | Текущий |
| 13 |  | 1 | сентябрь | Бег (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (15мин) | Текущий |
| 14 |  | 1 | сентябрь | Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (16 мин) | Текущий |
| 15 |  | 1 | октябрь | Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (16 мин) | Текущий |
| 16 |  | 1 | октябрь | Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (16мин) | Текущий |
| 17 |  | 1 | октябрь | Бег (6 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (16 мин) | Текущий |
| 18 |  | 1 | октябрь | Бег (2 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (10 мин) | М: 9.00 мин; д.: 10.00 мин |
| 19 | Баскетбол. Игра по правилам. (12 час.) | 1 | октябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |  |
| 20 |  | 1 | октябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |  |
| 21 |  | 1 | октябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |  |
| 22 |  | 1 | октябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |  |
| 23 |  | 1 | октябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис-танции. Зонная защита (2 \*3). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |  |
| 24 |  | 1 | октябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис-танции. Зонная защита (2 \*3). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 25 |  | 1 | октябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис-танции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 26 |  | 1 | октябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис-танции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 27 |  | 1 | октябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис-танции. Зонная защита (3 х 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 28 |  | 1 | ноябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис-танции. Зонная защита (3 х 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 29 |  | 1 | ноябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис-танции. Зонная защита (2x1 х 2). Развитие скоро-стных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 30 |  | 1 | ноябрь | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис-танции. Зонная защита (2 х ] х 2). Развитие скоро-стных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 31 | Гимнастика с основами акробатики. (18 час.) | 1 | ноябрь | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностейД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Текущий |
| 32 |  | 1 | ноябрь | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностейД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Текущий |
| 33 |  | 1 | ноябрь | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой¬ка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы программы в комбинации(5 элементов) | Текущий |
| 34 |  | 1 | ноябрь | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |
| 35 | Опорный прыжок. | 1 | ноябрь | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |
| 36 |  | 1 | ноябрь | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня ноги врозь. Развитие скоростно-силовых качествД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |
| 37 |  | 1 | декабрь | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня ноги врозь. Развитие скоростно-силовых качествД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |
| 38 |  | 1 | декабрь | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня ноги врозь. Развитие скоростно-силовых качествД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |
| 39 |  | 11 | декабрь | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня ноги врозь. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |
| 40 |  | 1 | декабрь | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |
| 41 |  | 1 | декабрь | Кувырок назад через стойку с помощью. Переворот боком (колесо). Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |
| 42 |  | 1 | декабрь | Кувырок назад через стойку с помощью. Переворот боком (колесо). Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акроба-тические элементы про-граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий |
| 43 | Висы. | 1 | декабрь | Перекладина: подтягивание ,подъем в упор силой. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: подтягиваться и выполнять подъем в упор силой. | Текущий |
| 44 |  | 1 | декабрь | Перекладина: подтягивание ,подъем в упор силой.Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: подтягиваться и выполнять подъем в упор силой. | Текущий |
| 45 |  | 1 | декабрь | Полоса препятствий из 5 гимнастических снарядов в зале, эстафеты, подвижные игры.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: преодолевать препятствия из 5 гимнастических снарядов.Уметь: выполнять опорный прыжок. | Текущий |
| 46 |  | 1 | декабрь | Полоса препятствий из 5 гимнастических снарядов в зале, совершенствование техники опорного прыжка, подвижные игры.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: преодолевать препятствия из 5 гимнастических снарядов.Уметь: выполнять опорный прыжок | Текущий |
| 47 |  | 1 | декабрь | Полоса препятствий из 5 гимнастических снарядов в зале, совершенствование техники опорного прыжка, подвижные игры.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: преодолевать препятствия из 5 гимнастических снарядов.Уметь: выполнять опорный прыжок. | Текущий |
| 48 |  | 1 | декабрь | Опорный прыжок через коня, подвижные игры.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Оценка техники опорного прыжка |
| 49 | Футбол. Игра по правилам. (12 часов) | 1 | январь | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (освоение).Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 50 |  | 1 | январь | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 51 |  | 1 | январь | Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 52 |  | 1 | январь | Совершенствование ведения мяча, отбор мяча .Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 53 |  | 1 | январь | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Техника удара.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 54 |  | 1 | январь | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Техника удара.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 55 |  | 1 | январь | Передача мяча с места. Обманные движения, финты.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 56 |  | 1 | январь | Передачи в движении, игра «стенка». Учебная игра.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 57 |  | 1 | январь | Удары по мячу серединой лба. Тактика нападения и защиты. Учебная игра.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 58 |  | 1 | февраль | Удар боковой частью лба. Ведение мяча с изменением скорости.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 59 |  | 1 | февраль | Удар по мячу серединой лба в прыжке. Игра в футбол.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 60 |  | 1 | февраль | Комбинации из основных элементов . Игры в футбол.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 61 | Волейбол. Игра по правилам (15 часов) | 1 | февраль | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрошенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави-лам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 62 |  | 1 | февраль | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави-лам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 63 |  | 1 | февраль | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави-лам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 64 |  | 1 | февраль | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави-лам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 65 |  | 1 | февраль | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави-лам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 66 |  | 1 | февраль | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави-лам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 67 |  | 1 | февраль | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави-лам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 68 |  | 1 | февраль | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагиванием. | Текущий |
| 69 |  | 1 | февраль | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави-лам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 70 |  | 1 | март | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |
| 71 |  | 1 | март | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |
| 72 |  | 1 | март | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |
| 73 |  | 1 | март | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники владения мячом, |
| 74 |  | 1 | март | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |
| 75 |  | 1 | март | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники владения мячом. |
| 76 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту.(3 часа) | 1 | март | Прыжки в высоту с разбега способом « перекидной» с 9-11 шагов.» и «фосбери-флоп».Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять прыжок способом «перекидной» и «фосбери-флоп». | Текущий |
| 77 |  | 1 | март | Прыжки в высоту с разбега способом « перекидной» с 9-11 шагов.» и «фосбери-флоп».Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять прыжок способом «перекидной» и «фосбери-флоп». | Текущий |
| 78 |  | 1 | март | Прыжки в высоту с разбега способом « перекидной» с 9-11 шагов.» и «фосбери-флоп».Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять прыжок способом «перекидной» и «фосбери-флоп». | М-135-125-115Д-120-115-105 |
| 79 | Баскетбол . Игра по правилам. (6 часов) | 1 | апрель | Индивидуальные тактические действия защитника. Развитие физических качеств (быстроты). Учебная игра.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 80 |  | 1 | апрель | Индивидуальные тактические действия защитника. Развитие физических качеств (выносливость). Учебная игра.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 81 |  | 1 | апрель | Индивидуальные тактические действия защитника. Развитие физических качеств (скоростно-силовые). Учебная игра.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 82 |  | 1 | апрель | Обучение коллективной тактике защиты. Выбивание и отбор мяча. Учебная игра.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники владения мячом, |
| 83 |  | 1 | апрель | Обучение коллективной тактике защиты. Выбивание и отбор мяча. Учебная игра.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 84 |  | 1 | апрель | Совершенствование командных действий в защите. Зонная защита. Учебная игра.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники владения мячом. |
| 85 | Кроссовая подготовка. (9 час.) | 1 | апрель | Смешанные передвижения: мальчики до 3 км, девочки до 2 км .Подвижные и спортивные игры. | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (15 мин) | Текущий |
| 86 |  | 1 | апрель | Кросс до 12 минут. Подвижные и спортивные игры. | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (15 мин) |  |
| 87 |  | 1 | апрель | Бег 2х100 (мальчики 33 секунды, девочки 40 секунд) .Подвижные и спортивные игры. | Уметь: бегать встречную эстафету. | Текущий |
| 88 |  | 1 | апрель | Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам) мальчики 1200 м, девочки 600 метров | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (15 мин) | Текущий |
| 89 |  | 1 | апрель | Встречная эстафета на отрезке 20-30 метров .Подвижные и спортивные игры.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: бегать встречную эстафету. | Текущий |
| 90 |  | 1 | апрель | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Подвижные и спортивные игры. | Уметь: Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  | Текущий |
| 91 |  | 1 | май | Упражнение для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Подвижные и спортивные игры. | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (15 мин) | Текущий |
| 92 |  | 1 | май | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Подвижные и спортивные игры.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  | Текущий |
| 93 |  | 1 | май | Контрольный бег: мальчики 1200 метров, девочки 600 метров . Подвижные и спортивные игры. | Уметь: бегать в равно-мерном темпе (15 мин) | М-5.30,Д-6.00 |
| 94 | Легкая атлетика. (12 часов)Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | май | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта(100 м) | Текущий |
| 95 |  | 1 | май | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специ­альные 6еговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнении для развития скоростных качеств.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта(100 м) | Текущий |
| 96 |  | 1 | май | Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование .Эстафетный бег. ОРУ Специаль­ные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта(100 м) | Текущий |
| 97 |  | 1 | май | Бег на результат (100м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | М-14.5-14.9-15.5Д-16.5-17.0-17.8 |
| 98 | Метание гранаты на дальность. | 1 | май | Метание гранаты с разбега на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать гранату на дальность. | Текущий |
| 99 |  | 1 | май | Метание гранаты с разбега (700 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: метать гранату на дальность. | Текущий |
| 100 |  | 1 | май | Метание гранаты с разбега (700 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь:гранату на дальность. | М-«5»-32, «4»-26, «3»-22 |
| 101-104 | Прыжок в длину с разбега. | 4 | май | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание гранатыс разбега на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств. *Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств* | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность гранату. | М-440-400-340, |
| 105 | Стайерский бег. | 1 | май | Бег *(2000 м-д, 3000 м -м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Правила соревнований. Развитие выносливости. *Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств* | Уметь: пробегать дис­танцию 2000–д,3000 м-м | М-15.00-16.00-17.00 |

*Таблица*

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| **Основная школа** | **Средняя** **(полная)****школа** |
| **Базовый уровень** | **Профильный уровень** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1  | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д |   |   | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) |   | Д |   |
| 1.3 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень) |   |   | Д |
| 1.4 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | Д |   |   |
| 1.5 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) |   | Д |   |
| 1.6 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень) |   |   | Д |
| 1.7 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д | Д | Д |
| 1.8 | Учебник по физической культуре | К | К | К | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.9 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Г | Г | Г | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
| 1.10 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | Д | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.11 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Д |   | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |   |   |   |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Д | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | Д |   |   |   |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Д | Д | Д |   |
| 3.2 | Аудиозаписи | Д | Д | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| **4** | **Технические средства обучения** |
| 4.1 | Телевизор с универсальной приставкой | Д |   |   | Телевизор не менее 72 см по диагонали |
| 4.2 | Видеомагнитофон с комплектом видеокассет | Д |   |   |   |
| 4.3 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д |   |   | Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, МР-3, а также магнитных записей |
| 4.4 | Радиомикрофон (петличный) | Д |   |   |   |
| 4.5 | Мегафон |   |   |   |   |
| 4.6 | Мультимедийный компьютер | Д |   |   | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных) |
| 4.7 | Сканер | Д |   |   |   |
| 4.8 | Принтер лазерный | Д |   |   |   |
| 4.9 | Копировальный аппарат | Д |   |   | Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
| 4.10 | Цифровая видеокамера | Д |   |   |
| 4.11 | Цифровая фотокамера | Д |   |   |
| 4.12 | Мультимедиапроектор | Д |   |   |   |
| 4.13 | Экран (на штативе или навесной) | Д |   |   | Минимальные размеры 1,25 × 1,25 |
| **5** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
|   | *Гимнастика* |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Г | Г | Г |   |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | Г |   |   |   |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое | Г | Г | Г |   |
| 5.4 | Козел гимнастический | Г | Г | Г |   |
| 5.5 | Конь гимнастический |   |   | Г |   |
| 5.6 | Перекладина гимнастическая | Г | Г | Г |   |
| 5.7 | Брусья гимнастические разновысокие | Г | Г | Г |   |
| 5.8 | Брусья гимнастические параллельные | Г | Г | Г |   |
| 5.9 | Кольца гимнастические с механизмом крепления |   | Г | Г |   |
| 5.10 | Канат для лазанья с механизмом крепления | Г | Г | Г |   |
| 5.11 | Мост гимнастический подкидной | Г | Г | Г |   |
| 5.12 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г | Г | Г |   |
| 5.13 | Скамейка гимнастическая мягкая | Г | Г | Г |   |
| 5.14 | Комплект навесного оборудования | Г | Г | Г | В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания |
| 5.15 | Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей | Г |   |   |   |
| 5.16 | Скамья атлетическая вертикальная |   | Г | Г |   |
| 5.17 | Скамья атлетическая наклонная |   | Г | Г |   |
| 5.18 | Стойка для штанги |   | Д | Д |   |
| 5.19 | Штанги тренировочные |   | Г | Г |   |
| 5.20 | Гантели наборные |   | Г | Г |   |
| 5.21 | Вибрационный тренажер М. Ф. Агашина | Г | Г | Г |   |
| 5.22 | Коврик гимнастический | К | К | К |   |
| 5.23 | Станок хореографический | Г | Г | Г |   |
| 5.24 | Акробатическая дорожка | Г | Г | Г |   |
| 5.25 | Покрытие для борцовского ковра |   | Д | Д |   |
| 5.26 | Маты борцовские |   | Г | Г |   |
| 5.27 | Маты гимнастические |   |   |   |   |
| 5.28 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) | Г | Г | Г |   |
| 5.29 | Мяч малый (теннисный) | К | К | К |   |
| 5.30 | Скакалка гимнастическая | К | К | К |   |
| 5.31 | Мяч малый (мягкий) | К | К | К |   |
| 5.32 | Палка гимнастическая | К | К | К |   |
| 5.33 | Обруч гимнастический | К | К | К |   |
| 5.34 | Коврики массажные | Г | Г |   |   |
| 5.35 | Секундомер настенный с защитной сеткой | Д |   |   |   |
| 5.36 | Пылесос | Д | Д | Д | Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря |
| 5.37 | Сетка для переноса малых мячей | Д | Д | Д |   |
|   | *Легкая атлетика* |
| 5.38 | Планка для прыжков в высоту | Д | Д |   |   |
| 5.39 | Стойки для прыжков в высоту | Д | Д |   |   |
| 5.40 | Барьеры легкоатлетические тренировочные |   | Г | Г |   |
| 5.41 | Флажки разметочные на опоре | Г |   |   |   |
| 5.42 | Лента финишная | Д |   |   |   |
| 5.43 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |   |   |   |
| 5.44 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | Д |   |   |   |
| 5.45 | Номера нагрудные | Г | Г | Г |   |
|   | *Спортивные игры* |
| 5.46 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |   |   |   |
| 5.47 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |   |   |   |
| 5.48 | Мячи баскетбольные | Г | Г | Г |   |
| 5.49 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д | Д | Д |   |
| 5.50 | Жилетки игровые с номерами | Г | Г | Г |   |
| 5.51 | Стойки волейбольные универсальные | Д |   |   |   |
| 5.52 | Сетка волейбольная | Д |   |   |   |
| 5.53 | Мячи волейбольные | Г | Г | Г |   |
| 5.54 | Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей | Д | Д | Д |   |
| 5.55 | Табло перекидное | Д |   |   |   |
| 5.56 | Ворота для мини-футбола | Д |   |   |   |
| 5.57 | Сетка для ворот мини-футбола | Д |   |   |   |
| 5.58 | Мячи футбольные | Г | Г | Г |   |
| 5.59 | Номера нагрудные | Г | Г | Г |   |
| 5.60 | Компрессор для накачивания мячей | Д |   |   |   |
|   | *Туризм* |
| 5.61 | Палатки туристские (двухместные) | Г |   |   |   |
| 5.62 | Рюкзаки туристские | Г |   |   |   |
| 5.63 | Комплект туристский бивачный | Д |   |   |   |
|   | *Измерительные приборы* |
| 5.64 | Пульсометр | Г | Г |   |   |
| 5.65 | Шагомер электронный | Г | Г |   |   |
| 5.66 | Комплект динамометров ручных | Д |   |   |   |
| 5.67 | Динамометр становой | Д |   |   |   |
| 5.68 | Ступенька универсальная (для степ-теста) | Г |   |   |   |
| 5.69 | Тонометр автоматический | Д |   |   |   |
| 5.70 | Весы медицинские с ростомером | Д | Д |   |   |
|   | *Средства доврачебной помощи* |
| 5.71 | Аптечка медицинская | Д | Д |   |   |
|   | *Дополнительный инвентарь* |
| 5.72 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | Д |   |   | Доска должна быть передвижная и должна легко перемещаться по спортивному залу |
| **6** | **Спортивные залы (кабинеты)** |
| 6.1 | Спортивный зал игровой  |   |   |   | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 6.2 | Спортивный зал гимнастический |   |   |   |
| 6.3 | Зоны рекреации |   |   |   | Для проведения динамических пауз (перемен) |
| 6.4 | Кабинет учителя |   |   |   | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 6.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |   |   |   | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **7** | **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |   |   |   |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |   |   |   |
| 7.3 | Сектор для прыжков в высоту | Д |   |   |   |
| 7.4 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |   |   |   |
| 7.5 | Площадка игровая баскетбольная | Д |   |   |   |
| 7.6 | Площадка игровая волейбольная | Д |   |   |   |
| 7.7 | Гимнастический городок | Д | Д |   |   |
| 7.8 | Полоса препятствий | Д | Д |   |   |
| 7.9 | Лыжная трасса | Д |   |   | С небольшими отлогими склонами |
| 7.10 | Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе | Д |   |   |   |

**Годовой план-график \***

**прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 10-11 классов**

**Задачи:**

1. **Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; осваивать и совершенствовать технику двигательных действий базовых видов спорта; содействовать организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с общеукрепляющей и обучающей направленностью
2. **Оздоровительные:** развивать функциональные возможности организма, основные физические качества; оказывать разностороннее воздействие на развитие координационных и кондиционных способностей и укрепление здоровья. Формировать у молодых людей общественные и личные представления о престижности высокого уровня здоровья и всесторонней физической подготовленности.
3. **Воспитательные:** воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни, внутреннюю дисциплинированность, аккуратность. Углублять знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значениях занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **часы** | **Триместры** |
| **I** | **II** | **III** |
| **Номера уроков** |
| **1-9** | **10-30** | **31-36** | **37-51** | **52-69** | **70-72** | **73-84** | **85-93** | **94-105** |
| **I. Базовая часть** | **87** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *1. Основы знаний*  |  | В процессе урока |
| *2. Легкая атлетика* | 24 | 9 |  |  |  |  | 3 |  |  | 12 |
| *3. Баскетбол. Игра по правилам* | 21 |  | 21 |  |  |  |  |  |  |  |
| *4. Гимнастика с основами акробатики* | 18 |  |  | 6 | 12\ |  |  |  |  |  |
| *5. Кроссовая подготовка\*\** | 18 |  |  |  |  | 18 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II. Вариативная часть** | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *1. Волейбол. Игра по правилам* | 12 |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  |
| *2. Футбол. Игра по правилам* | 12 |  |  |  | \3 |  |  |  | 9 |  |
| **Сетка часов** | **105** | 36 | 33 | 36 |