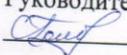


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 92 ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол от  
«30» августа 2024 г. № 9  
Руководитель ШМО  
 С.Ю.Головач

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
 А.В.Хорышко  
«30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
Среднего общего образования  
10-11 классы**

Рабочую программу составил  
Колоша Игорь Николаевич, учитель физической культуре

2024 – 2025 учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	
<b>II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	
<b>III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 10-11 КЛАСС.....</b>	
<b>IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА БАЗОВЫХ И ВАРИАТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА .....</b>	
<b>V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	
<b>VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....</b>	
10 класс .....	
11 класс .....	
<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....</b>	
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	
Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура».....	
Глоссарий предмета «Физическая культура».....	
Условия выполнения упражнений для определения динамики изменений показателей развития физических качеств .....	
Информация для учителя физической культуры .....	
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	
<b>ТРЕБОВАНИЯ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ КОЛИЧЕСТВУ КОНТРОЛЬНЫХ И     ПРОВЕРОЧНЫХ РАБОТ.....</b>	
Тест-оценивание физической подготовленности.....	
Приложение 2 .....	
Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по учебному предмету «Физическая культура».....	
Нормативы испытаний (тестов) Государственного физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики" и РФ .....	
Нормативы испытаний (тестов) Государственного физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики" и РФ .....	

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Современное общество Донецкой Народной Республики формирует для системы образования новый социальный заказ: ему необходимы не только высокообразованные, но и духовно богатые, инициативные граждане, способные адекватно относиться к происходящим в мире и республике событиям, культурному и научному наследию, историческим достижениям, к пониманию себя, своего места в обществе, к принятию ответственных решений в сложных ситуациях, прогнозированию возможных последствий совершаемых действий, открытые к взаимодействию, мобильные, активные, сопричастные к судьбе Отечества.

«Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. (Ст. 81. Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» Постановление НС ДНР от 19 июня 2019 года № I-233П-НС).

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» адресует создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Учебный предмет «Физическая культура» готовит обучающихся к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки. В основу построения образовательного процесса положен индивидуально-дифференцированный подход с учётом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, деления класса при достаточной наполняемости на подгруппы юношей и девушек. В работе со старшеклассниками используются способы и методы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный, метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности, эффективного воздействия на эстетическое и физическое развитие.

### **1.1. Нормативное обеспечение изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Главная задача данного программного документа и нормативных документов - помочь педагогам организовать учебно-воспитательный процесс в соответствии с требованиями:

- Закона Донецкой Народной Республики "Об образовании" (принят Постановлением Народного Совета 19 июня 2019 года, с изменениями, внесенными Законами от 04.03.2020 № 111-ИНС, от 03.08.2021 № 249-ИНС от 12.06.2019 № 41-ИНС, от 18.10.2021 № 64-ИНС, от 13.12.2019 № 75-ИНС, от 06.03.2020 № 107-ИНС, от 27.03.2020 № 116-ИНС);
- Закона «О физической культуре и спорте», утверждённым постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24.04.15 г. №I-143П-НС;

- Закона «Об обеспечении санитарного и эпидемиологического благополучия населения, утверждённым постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 10.04.21 г. №I-123П-НС;
- Указа Главы Донецкой Народной Республики «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» Донецкой Народной Республики», с целью поэтапного внедрения Государственного физкультурно-спортивного комплекса (ГФСК «ГТО ДНР») в образовательных организациях Донецкой Народной Республики в рамках воспитательной работы и совершенствования физической и спортивной подготовки обучающихся от 19 сентября 2019 г. №304;
- Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённой Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики, утверждённой приказом Министерства образования и науки №843 от 03.08.2016;
- Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, разработанная и утверждённая совместным приказом Министерства молодёжи, спорта и туризма № 94 от 22.06.2019г. и Министерства образования и науки №312 от 17.07.2020г.;
- Концепции развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённой Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики 16.08.2021 г. № 832;
- Концепции развития инклюзивного образования в Донецкой Народной Республике, утверждённой приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.04.2022 г. № 318;
- Государственного образовательного стандарта среднего общего образования Донецкой Народной Республики утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2022 г. № 120-НП,
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики (приказ от 26.08.2022 г. № 1182)

### **1.2. Общая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа составлена на основе: Государственного образовательного стандарта среднего общего образования Донецкой Народной Республики, Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики и примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (10-11 классы), учебника: Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Программа состоит из Пояснительной записки, планируемыми результатами освоения учебного предмета, содержания учебного предмета, тематического планирования, требований к оцениванию уровня учебных достижений обучающихся, требований к обязательному количеству контрольных и проверочных работ, учебно-методического и материально-технического обеспечения программы. Программный материал делится на две части (базовую и вариативную), которая состоит из спортивных дисциплин и учитывает местные условия, интересы и желания детей, материально-техническую базу учебного заведения. Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена для раздельного обучения девушек и юношей.

В 10-м классе программный материал усложняется за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных в основной школе. В 11-м классе учащиеся закрепляют и совершенствуют изученный материал.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость отдельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и девушек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет

способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целеустремленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

Большое внимание уделяется оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. В этой связи при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур (босохождение, самомассаж, точечный массаж), приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

В старших классах устанавливается и углубляется связь с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, применяется метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках. При планировании и организации занятий с юношами-допризывниками по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств эти занятия тесно увязываются с уроками допризывной подготовки.

На всех уроках к учащимся предъявляются обязательные требования: знание и выполнение правил безопасного поведения на уроках и техники безопасности во время

выполнения упражнений, правильное выполнение страховки и само страховки, соблюдение гигиенических требований к занимающимся, самоконтроль, пульсометрия.

Ежегодно до 10 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья, выданных организацией здравоохранения, приказом руководителя учреждения образования обучающиеся распределяются на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. В связи с тем, что учебные занятия являются обязательными для посещения, обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также освобождённые от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура», обязаны присутствовать на уроках, и могут быть привлечены учителем к не противопоказанным видам учебной деятельности.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. Текущий уровень оценивания состояния физической подготовленности обучающихся проводится в течение учебного года и планируется в определенный период изучения базовых видов спорта: основная гимнастика - тест на гибкость – наклон вперёд из положения сидя (см.), тест на силу рук – подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая (кол-во раз.), спортивные игры – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз.), челночный бег 4\*9м., прыжок в длину с места, лёгкая атлетика - упражнения на скорость, выносливость, само страховка на примере вида спорта дзюдо - прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.), вариативный компонент - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.). В конце семестра предусмотрено итоговое оценивание области знаний по изученным темам (ОЗ).

Общая схема проведения занятий по разделу программы «*Лыжные гонки*» остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки строится с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся.

В школах, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Одновременно с этим включаются новые элементы по освоению прикладного плавания. Уроки по плаванию можно чередовать с уроками по другим разделам, вести их в виде отдельных курсов, а также выносить за сетку учебных занятий и проводить в открытых водоемах, соблюдая правила безопасности.

С девушками и юношами, которые в силу ряда причин не освоили навыки плавания, используется программный материал предыдущих классов. Учащимся, достигшим хороших результатов, можно давать задания по овладению плаванием всеми спортивными способами, разнообразить материал элементами фигурного плавания (для девушек), водного поло (для юношей), включать игры и эстафеты на воде.

В 10—11 классах усилен акцент на использование водных процедур и занятий плаванием для укрепления здоровья и для закаливания.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

Основы знаний о физической культуре и развитии организма содержат медико - биологические основы, социокультурные основы, психолого - педагогические основы. Раскрываются представления о создании индивидуального здорового стиля жизни, об использовании современных тренировочных и оздоровительных систем физического воспитания, их роли в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой

активности и долголетия, предупреждении вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Характеризуется современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Донецкой Народной Республики, Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).

Раскрываются представления о современном олимпийском и физкультурно - массовом движении (на примере "Спорт для всех"), их социальная направленность и формы организации. Даются понятия «физическое совершенство», «спорт» и «спортивная подготовка», «общая и специальная физическая подготовка».

В разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» приводятся оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры, адресованные обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

Раздел «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» содержит перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок. Контроль индивидуального воздействия на организм самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

В разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия, направленные на совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: гимнастика с элементами акробатики (элементы атлетической гимнастики (юноши), аэробики и художественной гимнастики (девушки), бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технической и тактической подготовки в игровых видах спорта, самооборона на основе вида спорта Дзюдо. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание. Вариативная часть программы представлена следующими разделами: «Бадминтон», «Плавание», «Лыжные гонки», «Кроссфит», «Флорбол», «Аэробика», «Настольный теннис», «Simple теннис»,. которые направлены на активное применение их в игровой и соревновательной деятельности и имеют относительно выраженное прикладное значение.

В разделе «Способы деятельности со спортивно-оздоровительной направленностью» раскрываются способы и формы самостоятельных занятий, направленные на организацию и регулирование тренировочных нагрузок для воспитания физических качеств, формирования спортивно ориентированных двигательных навыков и умений, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, подготовку к сдаче норм комплекса ГФСК «ГТО ДНР». Характеризуются особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

### **1.3. Цели обучения**

**Целью программы по физической культуре является создание у обучающихся достаточного для повседневной жизни уровня сформированных физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, а также степень развития физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.**

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- подготовка обучающихся к выполнению требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»;
- применение умений и навыков основных видов спорта в повседневной жизни, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время самостоятельных занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ориентация учащихся выпускных классов на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

#### **1.4. Место предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и обязательно реализуется в общеобразовательных организациях всех форм собственности в объёме 3 часов недельной нагрузки (обязательных аудиторных занятий). Программа рассчитана на 105 учебных часов в год, 210 учебных часов за два года обучения.

Программа разработана в целях конкретизации содержания Государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учётом ориентации на достижение учащимися предметных, метапредметных и личностных результатов, с учётом половозрастных особенностей учащихся.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты освоения образовательной программы среднего общего образования отражают:**

- воспитание гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему народа Донецкой Народной Республики; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия человечества; усвоение гуманистических, демократических и

традиционных ценностей республики; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, ценностям народа Донецкой Народной Республики и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;

- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов мира и народа Донецкой Народной Республики, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы среднего общего образования отражают:

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

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

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего общего образования направлены на:

- умение учащимися использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;
- развитие умения контроля за направленностью воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- формирование умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями; овладение техникой выполнения физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- создание мотивации у учащихся по бережному отношению к собственному здоровью, занятиям физической культурой, совершенствованию физического, социального, психического и духовного составляющего здоровья;
- осознание учащимися ценности жизни и здоровья, значимости здорового и безопасного образа жизни и физической культуры;
- углубление знаний учащихся о собственном здоровье, физическом развитии, необходимости ведения здорового образа жизни, безопасном поведении, физической культуре личности;
- развитие принципов гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования выпускник будет:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

определять влияние традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания с разной функциональной направленностью на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны, приемы самостраховки при потере равновесия и падении;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

*самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

*выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

*проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

*выполнять нормативные требования испытаний (тестов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» («ГФСК «ГТО ДНР»);*

*осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	4			
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2			
Итого по разделу		<b>6</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5			
Итого по разделу		<b>5</b>			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			
Итого по разделу		<b>5</b>			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	9			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	9			
Итого по разделу		<b>18</b>			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Лёгкая атлетика	11			
4.2	Гимнастика	11			
4.3	Подготовка к	12			

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО				
<b>Итого</b>		<b>34</b>			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>68</b>	0	0	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6			
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			
<b>Итого по разделу:</b>		<b>10</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	7			
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			
<b>Итого по разделу:</b>		<b>9</b>			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	9			
3.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	9			
<b>Итого по разделу:</b>		<b>18</b>			

<b>Раздел 5. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Лёгкая атлетика	11			
4.2	Гимнастика	11			
4.3	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			
<b>Итого по разделу:</b>		<b>31</b>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

*Спортивные игры\* - выбираются 2-3 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы*

*Вариативная часть программы\*\* - от 7-10 часов и более вариативной части программы обязательно планируются на раздел программы «Бадминтон» и выбирается одна вариативная тема или часы вариативной темы распределяются на увеличение обязательной части аудиторных занятий, с учётом развития физических качеств и подготовки учащихся..* Предусмотрено обязательное оценивание по теме вариативной части программы. В случае отсутствия погодных условий для запланированных занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль "Лыжные гонки" на двигательную активность на свежем воздухе.

#### **IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА БАЗОВЫХ И ВАРИАТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

##### **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

*Основы законодательства Донецкой Народной Республики в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

*Медико-биологические основы:*

Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

*Социокультурные основы:* Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Способы деятельности со спортивно-оздоровительной направленностью.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Понятие физкультурное движение, физическое совершенство.

Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно - массовые движения (на примере "Спорт для всех"), их социальная направленность и формы организации.

*Психолого - педагогические основы:*

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально - ориентированной и оздоровительно - корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

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

Спорт и спортивная подготовка. Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).

##### **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (ЮНОШИ, ДЕВУШКИ)**

*Строевые упражнения (юноши, девушки).* Ходьба строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два,

три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении. Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя.

Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей.

**Акробатические и гимнастические упражнения (девушки). Упражнения на гимнастическом бревне (девушки):** передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед, и.п. стойка на носках, руки на пояс – 2-3- шага на носках – поворот кругом, руки в стороны – мах левой ногой хлопок в ладони под ней – мах правой, хлопок в ладони под ней – махом левой (правой) поворот налево (направо) на 90° – упор присевши на левой (правой) – стойка ноги врозь, руки в стороны – упор присев на левой (правой) – поворот налево (направо) в положение выпада, руки в стороны – стойка на носках, руки в стороны – 2-3 быстрых шага вперед соскок прогнувшись – о.с. Комбинация из ранее разученных упражнений.

**Акробатика (девушки).** Стойка на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом с помощью и самостоятельно, стойка на голове, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. Комбинация из ранее разученных 8-ми упражнений.

**Лазание по канату (шесту) с помощью ног (девушки).**

**Элементы художественной гимнастики (девушки).** Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Упражнения у опоры, на середине. Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы. Упражнения без предметов, с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента. Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Произвольные комбинации.

**Аэробика (девушки). Техническая подготовка.** Техника выполнения базовых шагов аэробики: CROSS (шаг накрест). LOW KICK (мах ногой с ударом голенью), CHASSE (галоп). СНА-СНА-СНА (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»). TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер). SKIP (подскок). Сочетание работы рук и ног при выполнении базовых шагов аэробики. Сочетание базовых шагов аэробики с разнообразными движениями рук в комплексе упражнений.

**Акробатика (юноши).** Акробатика: кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой в стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», двапереворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов.

Висы и упоры: перекладина высокая: подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из вися соскок махом назад, подъем прямых ног к перекладине в вися. Подтягивания и передвижения в вися.

Брусья параллельные: сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях на количество раз.

Лазание по канату (шесту): без помощи ног на заданное расстояние и на скорость.

**Атлетическая гимнастика (юноши).** Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапецевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.);

упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Физическая культура в семье.

Оздоровительные системы физического воспитания. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры, адресованные обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Экспресс оценка физического здоровья учащихся: масса - ростовой индекс Кетле, определение координационной функции нервной системы индекс Ромберга, индекса реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку Руфье, проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона. Анализ и оценка состояния физического развития.

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (ДЕВУШКИ, ЮНОШИ)

**Бег:** 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование);

бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10х10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров;

бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м.

**Прыжки:** прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»; в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.

**Метание (девушки):** метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность; в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров; метание гранаты (500 гр) с разбега после «скрестного шага» по коридору 10 метров на дальность.

**Метание (юноши):** метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;

**Толкание ядра:** (девушки): 3 кг с места, со скачка.

**Толкание ядра:** (юноши): 5 кг с места со скачка.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ\*

- выбираются 2 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы

### Баскетбол (девушки, юноши)

**Техника игры.** Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой.

Броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения, передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола;

ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения, после ведения и двух шагов; броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.

**Тактика игры в нападении.** Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь.

**Тактика игры в защите.** Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы. Зонная защита. Выбор места. Борьба против заслонов. Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.

**Коллективные действия: групповые и командные.** Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.

#### **Волейбол (девушки, юноши)**

**Техника игры.** Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.

**Тактика защиты:** перемещения, противодействия, блокирование, взаимодействия игроков передней линии между собой, блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2; взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.

**Тактические действия в нападении:** групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков.

**Тактические действия в защите:** взаимодействия игроков во время приема подачи.

**Индивидуальные тактические действия в защите:** выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Блокирование, индивидуальная страховка, само страховки.

**Групповые тактические** (преимущественно двойной) блок, действия при приеме подач, при приеме атакующего удара, страховка атакующего игрока. Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.

#### **Гандбол (девушки, юноши)**

**Технические приемы:** передвижения, передачи, ловля, ведение мяча, броски по воротам, обманные действия, заслоны.

**Передачи мяча:** одной рукой от плеча; одной рукой из-за спины; одной рукой над плечом, за головой, одной рукой снизу, одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой.

Передачи и ловля мяча в тройках с отскоком от пола; Ловля мяча двумя руками на месте и в движении; ловля и передача мяча при встречном движении.

**Броски мяча:** согнутой рукой сверху, в прыжке, в падении, из опорного положения.

**Техника перемещений:** индивидуальные и коллективные технические приемы на месте и в движении.

**Техника игры.** Защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной бросок в заданную половину ворот.

**Техника игры вратаря.** Основные стойки вратаря. Передвижения, выпады, шпагаты. Ловля, задержки и отбивание мяча. Выход и прыжок навстречу бросающему. Введение мяча в игру, передача мяча в отрыв.

**Тактика игры в нападении.** Быстрый прорыв. Позиционные нападения. Индивидуальные действия: повторение ранее изученных действий. Командные действия: взаимодействие во время нападения «быстрым прорывом» 2:4, 3:3.

**Тактика игры в защите:** индивидуальные и коллективные действия.

Индивидуальные действия: перехват мяча, блокировка нападения игрока с мячом и без мяча, выход на игрока, владеющего мячом. Коллективные тактические действия: взаимодействие игроков, во время зонной защиты 6+0, 1+4+1, 5+1.

**Тактика игры вратаря.** Правильный выбор позиции вратаря при розыгрыше стандартных положений. Определение направления возможного удара; игра на выходах; организация атаки; руководство игрой партнеров по обороне; отражение 7-метровых бросков. Игры с элементами гандбола. **Учебная, двухсторонняя игра. Судейство двухсторонней игры.**

#### **Футбол (девушки, юноши)**

**Технические приёмы владения мячом: Передачи мяча. Удары по мячу:** правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок, игра головой, удары по мячу головой после набрасывания партнером; удары на дальность и точность, удары в заданную часть ворот; удары и приемы мяча ногой и головой, 11-метровый штрафной удар. Жонглирование мячом. Разновидности комбинаций приемов передвижения с техникой владения мячом; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения; обманные движения с мячом с торможением и сменой направления движения

**Тактика игры в нападении:** индивидуальные действия: повторение ранее изученных тактических действий. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки; повторение игровых и стандартных ситуаций; организация быстрого и постепенного наступления. Действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества); взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего. Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов.

**Тактика игры в защите:** тактические задачи обороны. Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Действия против игрока с мячом и действия против игрока, не владеющего мячом. Персональная защита. Зонная защита. Комбинированная защита. Командные действия: взаимодействия в обороне во время выполнения соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки». Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча.

**Техника игры вратаря:** ловля, отбивание, перевод мяча; бросок руками и выбивание мяча ногами, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.

**Тактика игры вратаря:** выбор правильной позиции во время углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки во время введения мяча в игру.

**Технико-тактические действия:** упражнения, способствующие закреплению навыков игры. Упражнения для отработки навыков взаимодействия игроков на поле. Игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п.

Футбольные эстафеты и игры для развития физических качеств футболистов.

Учебная, двухсторонняя игра. Судейство двухсторонней игры.

## **САМОСТРАХОВКА НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО (ДЕВУШКИ, ЮНОШИ)**

Виды самостраховки. Приемы падений: падение вперёд, на бок, на спину, перекатываясь вперёд, падение из положения приседа. Самостраховка на бок кувырком через плечо. Игры и эстафеты (не на скорость) с приёмами самостраховки. Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперёд. Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Самостраховка через мягкий предмет. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180\*. Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч). Лазание по канату. Полушпагат. «Шпагат». Комбинация упражнений. Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо - из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот. Нырки приседанием под эластичное препятствие. Падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения стоя.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. ГФСК «ГТО ДНР». Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание. Патриотическое воспитание школьников в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.*

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»). Анализ и оценка состояния физического развития и физической подготовленности.

Методика развития силовых и скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

### **Комплексный тест-оценивание физической подготовленности:**

1. Бег 30 метров.
2. Наклон вперед из положения сидя.
3. Прыжок в длину с места.
4. Челночный бег 4х9 метров.
5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине
6. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
7. Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.

## **V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

***Бадминтон\*(обязательный модуль).*** Совершенствование технико-тактической подготовки в бадминтоне. Техника ударов: короткий атакующий удар с задней линии площадки. Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки, выполнение и прием атакующего удара, «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; блокирующие удары в средней зоне. Тактика одиночной игры в защите и атаке: чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку; быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Выполнение ударов по диагонали. Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков. Соблюдение личной игровой зоны. Способы расстановки игроков на площадке. Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков. Учебные игры.

## VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<b>Основы знаний о физической культуре и развитии организма (4 ЧАСА)</b>	
<p><b>Знания.</b>  <b>Медико - биологические основы:</b>                      Основы техники безопасности и профилактики травматизма, Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.</p> <p><b>Социокультурные основы:</b>                      Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Понятие физкультурное движение, физическое совершенство.</p> <p><b>Психолого - педагогические основы:</b>                      Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</p>	<p><b>Учащийся, учащаяся:</b>  <b>Знают:</b>  <b>Медико - биологические основы:</b>                      Основы техники безопасности и профилактики травматизма, Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.</p> <p><b>Социокультурные основы:</b>                      Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Понятие физкультурное движение, физическое совершенство.</p> <p><b>Психолого - педагогические основы:</b>                      Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</p>
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14 часов)</b>	
Основы знаний о гимнастике (в процессе урока)	
	<b>Учащийся, учащаяся:</b>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p><b>Знания.</b> Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика).</p>	<p><b>знает</b> основы биомеханики гимнастических упражнений;  <b>объясняет:</b> влияние гимнастических упражнений на телосложение человека; приемы страховки и самостраховки на занятиях гимнастикой. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика).  <b>знает и выполняет:</b> правила безопасности при занятиях гимнастикой;</p>
<b>Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения (планируется на каждый урок)</b>	
<p><b>Разновидности ходьбы:</b> на носках, со сменой длины шагов, обычная ходьба с замедлением и ускорением темпа движений, в заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы; ходьба по диагоналям и разметке;</p> <p><b>Разновидности бега:</b> с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами, «колесом».</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.)</p>	<p><b>знает и выполняет:</b> ходьбу обычным или походным шагом, ходьбу на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стоп, с перекатом с пятки на носок, ходьбу, пригнувшись, ходьбу с высоким подниманием бедра, ходьбу в полуприседе, в приседе, ходьбу выпадами, приставным и переменным шагом, ходьбу скрестным шагом по диагоналям и разметке со сменой длины шага. Спортивную ходьбу в полуприседе, в полном приседе по диагоналям и разметке со сменой длины шага, спортивную ходьбу.</p> <p><b>знает и выполняет:</b> обычный бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями, бег «змейкой», бег с изменением направления, бег скрестными шагами, приставными шагами</p> <p><b>знает и выполняет:</b> общеразвивающие упражнения на месте и в движении, Упражнения: без предметов и с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки). Упражнения на гимнастических снарядах (перекладине,</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>и со снарядами (скамейка). Упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, ОРУ у гимнастической стенки, в парах; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине).</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове (мешочкам), по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой;</p> <p>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.</p>	<p>бруснях и др.) и со снарядами (скамейка). ОРУ у гимнастической стенки в парах;</p> <p>наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине).</p> <p><b>выполняет</b> упражнения для формирования правильной осанки: ходьбу с предметом (мешочек, книга и т.д.) на голове по гимнастической скамейке, рейке, перевернутой гимнастической скамейки низкому бревну; ходьбу, выпады и приседания с гимнастической палкой за спиной, за головой; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу.</p>
<b>Строевые упражнения, акробатические упражнения, висы, упоры (7 часов)</b>	
<b>Строевые упражнения (юноши, девушки)</b>	
<p>Ходьба строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении.</p> <p>Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг.</p>	<p><b>Учащийся, учащаяся знает и выполняет:</b></p> <p>Ходьбу строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении.</p> <p>Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя. Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей.</p>	<p>Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя. Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей.</p>
<b>Висы и упоры (девушки)</b>	
<p><b>Упражнения в висах и упорах</b>  Вис на согнутых руках, подтягивание согнутых в коленях ног к груд и прямых ног к верхней жерди в вися; размахивание изгибами в вися на верхней жерди, вис согнувшись и прогнувшись. подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.  <b>Упоры:</b> напрыгивание в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев, упор прогнувшись на нижней жерди, из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь;  сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке;  <b>Выполняет:</b> самостоятельно составленную комбинацию из пяти ранее разученных упражнений.  <b>Лазание по канату (шесту) с помощью ног</b></p>	<p><b>знает и совершенствует ранее изученные комбинации упражнений;</b>  <b>составляет и выполняет комбинации упражнений из ранее изученных элементов:</b></p> <p><b>Выполняет:</b> лазание по канату (шесту) с помощью ног</p>
<b>Висы и упоры (юноши)</b>	
<p><b>Перекладина (высокая)</b> Из вися подъем силой в упор  Комбинация для контрольного урока: Из вися подъем силой в упор,</p>	<p><b>Знает и выполняет страховку и само страховку;</b>  Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>перемах в упор ноги врозь правой, перемах левой в упор сзади, перехват левой в хват снизу и поворот кругом в упор, опускание вперед в вис согнувшись и соскок махом назад. Подъем разгибом, из виса соскок махом назад, подъём прямых ног к перекладине в вися. Подтягивания и передвижения в вися.</p> <p><b>Брусья (параллельные)</b> Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь; Из седа ноги врозь стойка на плечах силой.</p> <p>Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе назад.</p>	<p>упражнений.</p> <p><b>Знает и выполняет висы и упоры:</b> подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад, подъём прямых ног к перекладине в вися;</p> <p><b>брусья параллельные (юноши):</b> Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях на количество раз Подтягивания и передвижения в вися.</p>
<b>Акробатические упражнения (девушки)</b>	
<p><b>Акробатика.</b> Стойка на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом с помощью и самостоятельно, стойка на голове, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений.</p>	<p><b>Знает и выполняет:</b> стойку на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо»; «мост» прогибом с помощью и самостоятельно, стойка на голове, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений.</p>
<b>Акробатические упражнения (юноши)</b>	
<p><b>Акробатика.</b> Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный</p>	<p><b>Акробатика:</b> кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках, с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов.	кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов.
<b>Атлетическая гимнастика (юноши) 7 часов</b>	
<p><b>Атлетическая гимнастика:</b> силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапециевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.); упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</p> <p>Комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений</p>	<p><b>Знает и выполняет:</b></p> <p><b>Атлетическая гимнастика:</b> силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапециевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.); упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.</p> <p>Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений</p>
<b>Аэробика и элементы художественной гимнастики (девушки) 7 часов</b>	
<b>Элементы художественной гимнастики:</b>	<b>Элементы художественной гимнастики:</b> <b>знает и умеет самостоятельно проводить разминку;</b>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Упражнения у опоры, на середине.</p> <p>Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы.</p> <p>Упражнения без предметов, с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента.</p> <p>Хореографическая подготовка– танцевальные элементы.</p> <p>Произвольные комбинации</p> <p><b>Аэробика</b></p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>Техника выполнения базовых шагов аэробики:</p> <p>CROSS (шаг накрест);</p> <p>LOW KICK (мах ногой с ударом голенью);</p> <p>CHASSE (галоп);</p> <p>CHA-CHA-CHA (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»);</p> <p>TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер);</p> <p>SKIP (подскок).</p> <p>Сочетание работы рук и ног при выполнении базовых шагов аэробики. Сочетание базовых шагов аэробики с разнообразными движениями рук в комплексе упражнений.</p>	<p><b>умеет</b> составлять произвольные комбинации;</p> <p>Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Упражнения у опоры, на середине</p> <p>Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы.</p> <p>Упражнения без предметов, с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента.</p> <p>Хореографическая подготовка– танцевальные элементы.</p> <p>Произвольные комбинации</p> <p><b>Аэробика(девушки)</b></p> <p><b>знает и выполняет:</b> базовые шаги аэробики:</p> <p>CROSS (шаг накрест);</p> <p>LOW KICK (мах ногой с ударом голенью);</p> <p>CHASSE (галоп);</p> <p>CHA-CHA-CHA (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»);</p> <p>TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер);</p> <p>SKIP (подскок).</p> <p><b>владеет:</b> навыками соединения работы руками и ногами при выполнении базовых шагов аэробики;</p> <p><b>владеет:</b> навыками соединения базовых шагов аэробики с разнообразными движениями рук в комплексе упражнений;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила техники безопасности во время занятий аэробикой</p>
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ 10 часов</b>	

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. .Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Физическая культура в семье.Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p>	<p><b>Знает и объясняет:</b> Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. .Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Физическая культура в семье.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга,</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p> <p>Экспресс оценка физического здоровья учащихся: масса - ростовой индекс Кетле, определение координационной функции нервной системы индекс Ромберга, индекса реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку Руфье, проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона. Анализ и оценка состояния физического развития.</p> <p><b>Тест - оценивания физической подготовленности:</b> - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.);</p>	<p>релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p><b>Использует:</b> Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Применяет: Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p> <p>Экспресс оценка физического здоровья учащихся: масса - ростовой индекс Кетле, определение координационной функции нервной системы индекс Ромберга, индекса реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку Руфье, проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона. Анализ и оценка состояния физического развития.</p> <p><b>Тест - оценивания физической подготовленности:</b> - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.);</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
- прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек).	- прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек).
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)</b>	
<b>Основы знаний в процессе урока</b>	
<p><b>Знания.</b> Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Правила проведения соревнований. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>	<p><b>Учащийся</b>  <b>знает</b> основы биомеханики легкоатлетических упражнений; правила проведения соревнований;  <b>объясняет:</b> влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.</p>
<b>Общая и специальная физическая подготовка (планируется на каждый урок)</b>	
<p><b>Разновидности ходьбы:</b> на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок в полуприседе, приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами, выпадами, ускоренная, спортивная ходьба.</p> <p><b>Разновидности бега:</b> с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами, «колесом».</p> <p><b>Разновидности прыжков:</b> «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага), с ноги на ногу с активным продвижением вперед, с ноги на ногу с</p>	<p><b>Знает и выполняет:</b></p> <p><b>Разновидности ходьбы:</b> на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок в полуприседе, приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами, выпадами, ускоренная, спортивная ходьба.</p> <p><b>Разновидности бега:</b> с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами, «колесом».</p> <p><b>Разновидности прыжков:</b> «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага), с ноги на ногу с активным продвижением вперед, с ноги на ногу с</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
выбрасыванием прямых ног вперед толкаясь вперед, с ноги на ногу в сторону, перекатом с пятки на носок, на двух ногах по разметке, спиной вперед, на одной ноге, другая отведена назад.	выбрасыванием прямых ног вперед, толкаясь вперед, с ноги на ногу в сторону, перекатом с пятки на носок, на двух ногах по разметке, спиной вперед, на одной ноге, другая отведена назад.
<b>Прыжки, бег на короткие дистанции (7 часов)</b>	
<p><b>Специальная физическая подготовка.</b>  <b>Бег:</b> 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование);  бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10x10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров;  <b>Прыжки:</b> прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»; в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание».  Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.</p>	<p><b>Специальная физическая подготовка.</b>  <b>Бег:</b> 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование);  бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10x10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров;  <b>Прыжки:</b> прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»; в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание».  Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.</p>
<b>Метание, бег для развития выносливости (8 часов)</b>	
<b>Метание (девушки):</b> метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность; в горизонтальную цель	<b>Метание (девушки):</b> метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность; в горизонтальную цель (гимнастический

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>(гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров; метание гранаты (500 гр) с разбега после «скрестного шага» по коридору 10 метров на дальность.</p> <p><b>Метание (юноши):</b> метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;</p> <p><b>Толкание ядра:</b> (девушки): 3 кг с места, со скачка.</p> <p><b>Толкание ядра:</b> (юноши): 5 кг с места со скачка.</p> <p><b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости. Упражнения с набивными мячами, гантелями, отягощением на ноги, пояс.</p> <p>Бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м.</p>	<p>обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров; метание гранаты (500 гр.) с разбега после «скрестного шага» по коридору 10 метров на дальность.</p> <p><b>Метание (юноши):</b> метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;</p> <p><b>Толкание ядра:</b> (девушки): 3 кг с места, со скачка.</p> <p><b>Толкание ядра:</b> (юноши): 5 кг с места , со скачка.</p> <p><b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости. Упражнения с набивными мячами, гантелями, отягощением на ноги, пояс.</p> <p><b>берет участие</b> в соревнованиях как участник и судья;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p>Бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м.</p>
<p><b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ГАНДБОЛ, ФУТБОЛ (26 часов)</b>  <b>(Спортивные игры*- выбираются 2 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы)</b></p>	
<p><b>Основы знаний</b></p>	

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p><b>Знания.</b> Терминология спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игр. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий спортивными играми.</p>	<p><b>Учащийся</b>  <b>Называет:</b> терминологию спортивных игр; правила игр;  <b>понимает</b> влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств; организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий спортивными играми.</p>
<b>Общая физическая подготовка</b>	
<p><b>Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия,</b> строевые упражнения.</p> <p>Разновидности ходьбы: скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с забрасыванием голени назад. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола. Бег у стены, Бег вверх по лестнице. Рывок на 15м. с вращением мяча вокруг корпуса, шеи. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Передача мяча в парах во время бега, скоростного бега. Скоростной бег с поворотами. Ведение на максимальной скорости с поворотами.</p> <p><b>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и</b></p>	<p><b>выполняет: упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия,</b> строевые упражнения;</p> <p>разновидности ходьбы: скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с забрасыванием голени назад. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола. Бег у стены. Бег вверх по лестнице. Рывок на 15м. с вращением мяча вокруг корпуса, шеи. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Передача мяча в парах во время бега, скоростного бега. Скоростной бег с поворотами. Ведение на максимальной скорости с поворотами.</p> <p><b>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и</b></p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>пространства; аэробной выносливости.  Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9 метров. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук. Прыжки через скакалку.  <b>Тест - оценивание физической подготовленности учащихся:</b>  - Челночный бег 4х9 метров;  - Прыжок в длину с места;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</p>	<p>пространства; аэробной выносливости.  Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9 метров Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук. Прыжки через скакалку.  <b>Тест - оценивание физической подготовленности учащихся:</b>  - Челночный бег 4х9 метров;  - Прыжок в длину с места;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</p>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<p><b>Специальные упражнения для обучения передвижениям</b>  Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу из низкого старта. Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру). Выполняя приседания, по сигналу сделать рывок к мячу, подобрать его и передать партнеру. Ходьба в полуприседе, встать, рывок к мячу по сигналу и др.  <b>Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):</b> от лицевой</p>	<p><b>Учащийся знает и умеет выполнять:</b>  <b>Специальные упражнения для обучения передвижениям</b>  Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу из низкого старта. Бег спиной вперёд из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру). Выполняя приседания, по сигналу сделать рывок к мячу, подобрать его и передать партнёру. Ходьба в полуприседе, встать, рывок к мячу по сигналу и др.  <b>Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):</b> от лицевой линии</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>линии до штрафной и обратно; до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно, до противоположной лицевой и обратно, с попаданием каждый раз в кольцо.</p> <p><b>Прыжки</b> на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.</p> <p><b>Передачи мяча</b> у стены, в парах со сменой мест (выполняются одним мячом). Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.</p>	<p>до штрафной и обратно; до центра и обратно, к противоположной штрафной и обратно, до противоположной лицевой и обратно, с попаданием каждый раз в кольцо.</p> <p><b>Прыжки</b> на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.</p> <p><b>Передачи мяча</b> у стены, в парах со сменой мест (выполняются одним мячом). Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.</p>
<b>Баскетбол</b>	
<p><b>Техника игры.</b> Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой.</p> <p>Броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения, передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола; ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения, после ведения и двух шагов; броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.</p> <p><b>Тактика игры в нападении.</b> Индивидуальные действия в</p>	<p><b>Знает и владеет:</b></p> <p><b>Техникой игры.</b> Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой.</p> <p>Броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения; передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола; ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения, после ведения и двух шагов;</p> <p>броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.</p> <p><b>Тактикой игры в нападении.</b> Индивидуальные действия в</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь.</p> <p><b>Тактика игры в защите.</b> Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы. Зонная защита. Выбор места. Борьба против заслонов.</p> <p>Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.</p> <p><b>Коллективные действия: групповые и командные.</b></p> <p>Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>	<p>нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь.</p> <p><b>Тактикой игры в защите.</b> Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы. Зонная защита. Выбор места. Борьба против заслонов.</p> <p>Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.</p> <p><b>Коллективные действия: групповые и командные.</b></p> <p>Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>
<b>Волейбол</b>	
<p><b>Техника игры.</b></p> <p>Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в</p>	<p><b>Учащийся знает и выполняет:</b></p> <p><b>Технику игры.</b></p> <p>Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>заданные зоны.</p> <p><b>Тактика защиты:</b> перемещения, противодействия, блокирование, взаимодействия игроков передней линии между собой, блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2; взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.</p> <p><b>Тактические действия в нападении:</b> групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков.</p> <p><b>Тактические действия в защите:</b> взаимодействия игроков во время приема подачи.</p> <p><b>Индивидуальные тактические действия в защите:</b> выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Блокирование, индивидуальная страховка, само страховки;</p> <p><b>групповые тактические</b> (преимущественно двойной) блок, действия при приёме подач, при приёме атакующего удара, страховка атакующего игрока. Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>	<p><b>Тактика защиты:</b> перемещения, противодействия, приёмы мяча сверху и снизу одной и двумя руками, блокирование, взаимодействия игроков передней линии между собой, блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2; игроков задней линии между собой; взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.</p> <p><b>Тактические действия в нападении:</b> групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков.</p> <p><b>Тактические действия в защите:</b> взаимодействия игроков во время приема подачи;</p> <p><b>Индивидуальные тактические действия в защите:</b> выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Блокирование, индивидуальная страховка, само страховки;</p> <p><b>групповые тактические действия</b> (преимущественно двойной) блок, при приёме подач, при приёме атакующего удара, страховка атакующего игрока. Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>
<b>Гандбол</b>	
<p><b>Технические приёмы:</b> передвижения, передачи, ловля, ведение мяча, броски по воротам, обманные действия, заслоны.</p> <p><b>Передачи мяча:</b> одной рукой от плеча; одной рукой из-за спины;</p>	<p><b>Учащийся знает и умеет выполнять:</b></p> <p><b>Технические приёмы:</b> передвижения, передачи, ловля, ведение мяча, броски по воротам, обманные действия, заслоны.</p> <p><b>Передачи мяча:</b> одной рукой от плеча; одной рукой из-за спины;</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>одной рукой над плечом, за головой, одной рукой снизу, одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой.</p> <p>Передачи и ловля мяча в тройках с отскоком от пола; Ловля мяча двумя руками на месте и в движении; ловля и передача мяча при встречном движении;</p> <p><b>Броски мяча:</b> согнутой рукой сверху, в прыжке, в падении, из опорного положения.</p> <p><b>Техника перемещений:</b> индивидуальные и коллективные технические приёмы на месте и в движении.</p> <p><b>Техника игры.</b> Защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной бросок в заданную половину ворот.</p> <p><b>Техника игры вратаря.</b> Основные стойки вратаря. Передвижения, выпады, шпагаты. Ловля, задержки и отбивание мяча. Выход и прыжок навстречу бросающему. Введение мяча в игру, передача мяча в отрыв.</p> <p><b>Тактика игры в нападении.</b></p> <p>Быстрый прорыв. Позиционные нападения. Индивидуальные действия: повторение ранее изученных действий. Командные действия: взаимодействие во время нападения «быстрым прорывом» 2:4, 3:3.</p>	<p>одной рукой над плечом, за головой, одной рукой снизу, одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой.</p> <p>Передачи и ловля мяча в тройках с отскоком от пола; Ловля мяча двумя руками на месте и в движении; ловля и передача мяча при встречном движении;</p> <p><b>Броски:</b> согнутой рукой сверху, в прыжке, в падении, из опорного положения.</p> <p><b>Техника перемещений:</b> индивидуальные и коллективные технические приёмы на месте и в движении.</p> <p><b>Технику игры.</b> Защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной бросок в заданную половину ворот.</p> <p><b>Технику игры вратаря.</b> Основные стойки вратаря. Передвижения, выпады, шпагаты. Ловля, задержки и отбивание мяча. Выход и прыжок навстречу бросающему. Введение мяча в игру, передача мяча в отрыв.</p> <p><b>Тактику игры в нападении.</b></p> <p>Быстрый прорыв. Позиционные нападения. Индивидуальные действия: повторение ранее изученных действий. Командные действия: взаимодействие во время нападения «быстрым прорывом» 2:4, 3:3.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p><b>Тактика игры в защите:</b> индивидуальные и коллективные действия.</p> <p>Индивидуальные действия: перехват мяча, блокировка нападения игрока с мячом и без мяча, выход на игрока, владеющего мячом.</p> <p>Коллективные тактические действия: взаимодействие игроков, во время зонной защиты 6+0, 1+4+1, 5+1.</p> <p><b>Тактика игры вратаря.</b> Правильный выбор позиции вратаря при розыгрыше стандартных положений. Определение направления возможного удара; игра на выходах; организация атаки; руководство игрой партнеров по обороне; отражение 7-метровых бросков. Игры с элементами гандбола.</p> <p><b>Учебная, двухсторонняя игра.</b></p> <p><b>Судейство двухсторонней игры.</b></p>	<p><b>Тактику игры в защите:</b> индивидуальные и коллективные действия.</p> <p>Индивидуальные действия: перехват мяча, блокировка нападения игрока с мячом и без мяча, выход на игрока, владеющего мячом.</p> <p>Коллективные тактические действия: взаимодействие игроков, во время зонной защиты 6+0, 1+4+1, 5+1.</p> <p><b>Тактику игры вратаря.</b> Правильный выбор позиции вратаря при розыгрыше стандартных положений. Определение направления возможного удара; игра на выходах; организация атаки; руководство игрой партнеров по обороне; отражение 7-метровых бросков. Игры с элементами гандбола.</p> <p><b>Учебная, двухсторонняя игра.</b></p> <p><b>Судейство двухсторонней игры.</b></p>
<b>Футбол</b>	
<p><b>Технические приёмы владения мячом:</b></p> <p><b>Передачи мяча.</b></p> <p><b>Удары по мячу:</b> правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок, игра головой, удары по мячу головой после набрасывания партнером; удары на дальность и точность, удары в заданную часть ворот; удары и приемы мяча ногой и головой, 11-метровый штрафной удар.</p> <p>Жонглирование мячом.</p>	<p><b>Учащийся знает и выполняет:</b></p> <p><b>Технические приёмы владения мячом:</b></p> <p><b>Передачи мяча.</b></p> <p><b>Удары по мячу:</b> правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком. Удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок, игра головой, удары по мячу головой после набрасывания партнером, удары на дальность и точность, удары в заданную часть ворот, удары и приемы мяча ногой и головой, 11-метровый штрафной удар.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>Разновидности комбинаций приемов передвижения с техникой владения мячом; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения; обманные движения с мячом с торможением и сменой направления движения</p> <p><b>Тактика игры в нападении:</b> индивидуальные действия: повторение ранее изученных тактических действий. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки; повторение игровых и стандартных ситуаций; организация быстрого и постепенного наступления.</p> <p>Действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества); взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего.</p> <p>Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов.</p> <p><b>Тактика игры в защите:</b> тактические задачи обороны. Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Действия против игрока с мячом и действия против игрока, не владеющего мячом. Персональная защита. Зонная защита. Комбинированная защита.. Командные действия: взаимодействия в обороне во время выполнения соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки». Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча.</p> <p><b>Техника игры вратаря:</b> ловля, отбивание, перевод мяча; бросок</p>	<p>Жонглирование мячом.</p> <p>Разновидности комбинаций приемов передвижения с техникой владения мячом; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения; обманные движения с мячом с торможением и сменой направления движения</p> <p><b>Тактика игры в нападении:</b> индивидуальные действия: повторение ранее изученных тактических действий. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки; повторение игровых и стандартных ситуаций; организация быстрого и постепенного наступления.</p> <p>Действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества); взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего.</p> <p>Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов.</p> <p><b>Тактика игры в защите:</b> тактические задачи обороны. Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Действия против игрока с мячом и действия против игрока, не владеющего мячом. Персональная защита. Зонная защита. Комбинированная защита.. Командные действия: взаимодействия в обороне во время выполнения соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки». Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча.</p> <p><b>Техника игры вратаря:</b> ловля, отбивание, перевод мяча; бросок</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>руками и выбивание мяча ногами, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.</p> <p><b>Тактика игры вратаря:</b> выбор правильной позиции во время углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки во время введения мяча в игру.</p> <p><b>Технико-тактические действия:</b> упражнения, способствующие закреплению навыков игры. Упражнения для отработки навыков взаимодействия игроков на поле. Игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п.</p> <p>Футбольные эстафеты и игры для развития физических качеств футболистов.</p> <p>Учебная, двухсторонняя игра.</p> <p>Судейство двухсторонней игры.</p>	<p>руками и выбивание мяча ногами, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.</p> <p><b>Тактика игры вратаря:</b> выбор правильной позиции во время углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки во время введения мяча в игру.</p> <p><b>Технико-тактические действия:</b> упражнения, способствующие закреплению навыков игры. Упражнения для отработки навыков взаимодействия игроков на поле. Игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п.</p> <p>Футбольные эстафеты и игры для развития физических качеств футболистов.</p> <p>Учебная, двухсторонняя игра.</p> <p>Судейство двухсторонней игры.</p>
<b>САМОСТРАХОВКА НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО (8 часов)</b>	
<b>Основы знаний виду спорта дзюдо</b>	
<p>Дзюдо как часть системы физического воспитания.</p> <p>Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p> <p>Особенности правильного падения. Правила самостраховки.</p>	<p><b>Обучающийся характеризует</b> дзюдо как часть системы физического воспитания.</p> <p><b>совершенствует</b> культуру движений, самостоятельно использует физические упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.</p> <p><b>Обучающийся знает и выполняет приемы правильного падения</b></p> <p><b>Соблюдает правила самостраховки.</b></p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<b>Ходьба и бег</b>	
<p><b>Ходьба:</b> на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиным шагом», ходьба на коленях по гимнастическим матам. прыжки с перемещением в приседе,</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед, назад, скрестным бегом, спиной вперед. Бег спиной с поворотами вправо-влево по сигналу, бег с прыжком на 360* по сигналу. Разновидности прыжков вверх в движении.</p> <p><b>Бег:</b> на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег на выносливость.</p>	<p><b>Обучающийся знает и выполняет:</b>  <b>разновидности ходьбы:</b> на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиный шаг», прыжки с перемещением в приседе, ходьба на коленях по гимнастическим матам.</p> <p><b>Обучающийся выполняет:</b>  Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед, назад, скрестным бегом, спиной вперед. Бег спиной с поворотами вправо-влево по сигналу, бег с прыжком на 360* по сигналу. Разновидности прыжков вверх в движении.  Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег на выносливость.</p>
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
<p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте.  Бег, прыжки по координационной лестнице.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Поднимание</p>	<p><b>Обучающийся составляет и выполняет комплексы общеразвивающих упражнений:</b>  Общеразвивающие упражнения в движении и на месте  Бег, прыжки по координационной лестнице.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Поднимание</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>согнутых ног в вися на гимнастической стенке.</p> <p>Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах.</p> <p>Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног.</p> <p>Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.</p> <p>Разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя.</p> <p>Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя.</p> <p>Наклоны вперед из положения сидя. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе.</p> <p>Приседания на одной ноге у опоры, без опоры.</p> <p>Из О.С. упор присев, упор лежа, прыжком вернуться в О.С.</p> <p>Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на матах со скручиванием таза.</p> <p>Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания руками пола. Махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры.</p> <p>Упражнения с резиновым жгутом. Силовые упражнения с</p>	<p>согнутых ног в вися на гимнастической стенке.</p> <p>Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах.</p> <p>Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног.</p> <p>Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.</p> <p>Разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя.</p> <p>Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя.</p> <p>Наклоны вперед из положения сидя. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе.</p> <p>Приседания на одной ноге у опоры, без опоры.</p> <p>Из О.С. упор присев, упор лежа, прыжком вернуться в О.С.</p> <p>Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на матах со скручиванием таза.</p> <p>Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания руками пола. Махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>отягощениями. Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.  Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера  Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера. Перетягивание каната.</p>	<p>Упражнения с резиновым жгутом. Силовые упражнения с отягощениями. Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.   Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера  Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера. Перетягивание каната.</p>
<b>Практические упражнения на освоение элементов самостраховка на основе вида спорта дзюдо</b>	
<p><b>Виды самостраховки.</b>  <b>Приемы падений:</b> падение вперед, на бок, на спину, перекатываясь вперед, падение из положения приседа.  Самостраховка на бок кувырком через плечо.  Игры и эстафеты (не на скорость) с приемами самостраховки.  Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперед.</p>	<p><b>Обучающийся знает и выполняет:</b>  <b>Виды самостраховки.</b>  <b>Приемы падений:</b> падение вперед, на бок, на спину, перекатываясь вперед, падение из положения приседа.  Самостраховка на бок кувырком через плечо.  Игры и эстафеты с приемами самостраховки.  <b>Обучающийся знает и не допускает:</b>  Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперед.</p>
<p>Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Самостраховка через</p>	<p><b>Обучающийся знает и выполняет:</b>  Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Самостраховка через</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>мягкий предмет.  Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180*.  Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч)</p> <p>Лазание по канату. Тяни-толкай.  Полушпагат. «Шпагат».  Из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое-левое плечо.  Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот.</p> <p>Упражнения по сигналу:  Из упора присев лечь на живот, на спину;  Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево;  Прыжки на месте с поворотами на 360* вправо и влево на месте.  Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату);  Прыжком упор присев-упор лежа.  Нырки приседанием под эластичное препятствие.  Падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок, на</p>	<p>мягкий предмет.  Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180*.  Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч)</p> <p><b>Обучающийся выполняет:</b>  Лазание по канату.  Полушпагат. «Шпагат».  Из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое-левое плечо.  Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот.</p> <p><b>Обучающийся выполняет:</b>  Упражнения по сигналу:  Из упора присев лечь на живот, на спину;  Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево;  Прыжки на месте с поворотами на 360* вправо и влево на месте.  Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату);  Прыжком упор присев-упор лежа.</p> <p><b>Обучающийся выполняет:</b>  Нырки приседанием под эластичное препятствие.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>спину из положения полуприседа, из положения стоя</p> <p><b>Тест на оценивание физической подготовленности учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> <li>- наклон вперёд из положения сидя;</li> <li>- длинный кувырок через мягкий предмет (2 б.), падение вперёд из положения стоя на коленях (2 б.), падение на бок из положения стоя (2 б.), падение на спину из положения полуприседа (2.5 б.)</li> </ul>	<p><b>Обучающийся знает и выполняет:</b></p> <p><b>Тест на оценивание физической подготовленности учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> <li>- наклон вперёд из положения сидя;</li> <li>- выполнение приёмов самостраховки: длинный кувырок через мягкий предмет, падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок из положения стоя, падение на спину из положения полуприседа.</li> </ul>
<p>Подвижные игры и эстафеты Петушиный бой, Вытолкни из круга, «Выбивной мяч», «Чехарда»</p>	
<p><b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 8 часов</b></p>	
<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. ГФСК «ГТО ДНР».</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p><b>Диагностика уровня развития физической</b></p>	<p><b>Обучающийся:</b></p> <p>Выполняет: комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p><b>Знает:</b> Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p><b>имеет</b> общее представления о значении функциональных проб: масса - ростовой индекс Кетле, Индекс Ромберга.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p><b>подготовленности:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Бег 30 метров.</li> <li>2 Наклон вперед из положения сидя.</li> <li>3 Прыжок в длину с места.</li> <li>4 Челночный бег 4х9 метров.</li> <li>5 Поднимание туловища из положения лёжа на спине</li> <li>6 Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> <li>7 Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.</li> </ol>	<p><b>соблюдает:</b> правила безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><b>соблюдает: правила безопасности во время выполнения упражнений.</b></p> <p><b>выполняет:</b> упражнения для диагностики уровня развития физической подготовленности, тестовые упражнения ГФСК «ГТО ДНР»</p>

### УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ВАРИАТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ БАДМИНТОН (10 часов)

##### Теоретические сведения

<p>Физическая культура и здоровый образ жизни. Современные оздоровительные системы. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном.</p>	<p>Ученик, ученица: Знает о возможности применения различных форм бадминтона (рекреативные формы занятий, семейный бадминтон, оздоровительные занятия, спортивные занятия)</p>
---	--

<p>Основы физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне.</p> <p>Реабилитация и восстановление здоровья человека средствами бадминтона.</p> <p>Анализ и оценка состояния физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Методика развития скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, выносливости.</p> <p>Судейство соревнований по бадминтону.</p> <p>Правила безопасности, профилактика травматизма, оказание доврачебной медицинской помощи.</p>	<p>раскрывает основы физической, технической и психологической подготовки;</p> <p>применяет: бадминтон для реабилитации и восстановления здоровья;</p> <p>проводит: мониторинг своего физического развития и тестирования физической подготовленности;</p> <p>может составлять: индивидуальный маршрут физического развития и физической подготовки;</p> <p>знает и применяет: основы методики развития двигательных качеств;</p> <p>умеет судить: соревнования по бадминтону;</p> <p>строго выполняет правила безопасности, может оказать доврачебную медицинскую помощь.</p>
---	--

**Специальная физическая подготовка.**

<p>Комплексы упражнений для развития «отстающих» двигательных качеств методом «круговой тренировки»: силы, скоростной силы, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения: «челночный» бег 4х9, повторный бег, бег с ускорением и изменением направления и скорости, из разных исходных положений; прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку, с доставанием высокого расположенных предметов.</p> <p>Передвижения разными способами, эстафеты.</p>	<p><b>Ученик, ученица:</b></p> <p><b>демонстрирует:</b> комплекс упражнений для развития «отстающих» двигательных качеств методом круговой тренировки;</p> <p><b>выполняет:</b> беговые и прыжковые упражнения: «челночный» бег 4х9, повторный бег, бег с ускорением и изменением направления и скорости, из разных исходных положений; прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку, с доставанием высоко расположенных предметов;</p> <p><b>демонстрирует:</b> передвижения разными способами, участвует в эстафетах.</p>
---	---

<b>Технико-тактическая подготовка.</b>	
<p>Совершенствование технико-тактической подготовки в бадминтоне.</p> <p>Техника ударов: короткий атакующий удар с задней линии площадки, плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки, выполнение и прием атакующего удара, «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; блокирующие удары в средней зоне.</p> <p>Тактика одиночной игры в защите и атаке: чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку; быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.</p> <p>Выполнение ударов по диагонали.</p> <p>Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков.</p> <p>Соблюдение личной игровой зоны; способы расстановки игроков на площадке. Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков.</p> <p>Учебные игры.</p>	<p><b>Ученик, ученица:</b></p> <p><b>Выполняет:</b> короткий атакующий удар с задней линии площадки; плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки; атакующий удар «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, блокирующие удары в средней зоне;</p> <p><b>демонстрирует:</b> высокие атакующие удары на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку; быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии;</p> <p><b>выполняет</b> удары по диагонали;</p> <p><b>выполняет</b> защитные и атакующие действия в парной игре, соблюдают личную игровую зону;</p> <p><b>выполняет:</b> игровые действия против двух-трех игроков;</p> <p><b>участвует:</b> в учебных играх.</p>
<b>Общая физическая подготовка</b>	
<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения; кроссовая подготовка; лазание по канату; лазание по канату без помощи ног;</p>	<p><b>Учащийся:</b></p> <p><b>демонстрирует:</b> активное развитие основных двигательных качеств: силы, выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств на более высоком уровне с повышением темпа и ритма выполнения</p>

<p>подготовительные упражнения для суставов; челночный бег; прыжки со скакалкой; поднимание туловища из положения лёжа с бросками набивного мяча; поднимания ног; упражнения для мышц спины и пресса; перетягивание каната, преодоление полосы препятствий. упражнения с эспандером; упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств: силы, ловкости, силовой и общей выносливости, ориентирования в пространстве; спортивные игры, кроссовая подготовка.</p>	<p>упражнений, увеличением нагрузок; <b>участвует:</b> в спортивных играх, эстафетах, умеет их организовать; <b>знает и выполняет:</b> упражнения и комплексы упражнений для развития базовых двигательных качеств, коррекции нарушений состояния здоровья; <b>контролирует:</b> свое физическое развитие, корректирует физические нагрузки.</p>
<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p>	
<p>Совершенствование техники подтягивания на перекладине различными хватами, выход силой, выход в упор на руках; киппинг (подтягивания качем и рывком); взрывные отжимания; двойные прыжки со скакалкой; рывки и махи гантелями; становая тяга гантелей, гири, приседания, рывки со штангой. Закрепление техники базовых упражнений: «воздушные приседания», горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине, сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания, бурпи, приседания «пистолетик».</p>	<p><b>Учащийся демонстрирует:</b> достаточный уровень общей физической подготовленности для качественного и результативного проведения занятий кроссфитом и специальной физической подготовки; технически правильное выполнение базовых упражнений: «воздушные приседания», горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине, сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания с набивным мячом, бурпи, лазание по канату в два приёма, подтягивания на перекладине и кольцах; <b>характеризует понятие:</b> двойные прыжки со скакалкой, рывки и махи</p>

<p>Упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств в сочетании с упражнениями тяжёлой атлетики, гимнастики и кардио.</p> <p>Разучивание техники выполнения становой тяги, взятия штанги, жимов штанги, рывков, толчков, тянущие и толкающие упражнения; упражнения с набивными мячами 3-9 кг; махи гирей.</p> <p>Приседания, отжимания от пола; горизонтальные отжимания на кольцах;</p> <p>подъём по канату без помощи ног;</p> <p>выход силой;</p> <p>выход в упор на руках;</p> <p>подъём корпуса;</p> <p>запрыгивания на определённую высоту;</p> <p>выпады.</p>	<p>гантелями, становой тяги штанги и гантелей, гирь, взятие штанги, жим штанги, рывки, толчки;</p> <p><b>совершенствует:</b> кроссовую подготовку и базовые элементы кроссфита;</p> <p><b>выполняет:</b> киппинг (подтягивание качем и рывком); взрывные отжимания; двойные прыжки со скакалкой, рывки и махи гантелями; становую тягу гантелями, гирями.</p> <p>Тянущие и толкающие упражнения с нестандартным оборудованием.</p> <p><b>демонстрирует:</b> технику выполнения отдельных упражнений и раундов с интервалами отдыха между упражнениями, слитное выполнение комплексов кроссфита раундами (3-4-5 раундов), самостоятельно проводит счёт во время выполнения упражнений;</p> <p><b>участвует:</b> в рейтинге класса по выполнению раундов.</p>
--	---

#### Девушки

<p>Способы организации физической культуры в семье.</p> <p>Функции профессионально - прикладной физической подготовки в формировании трудовых навыков.</p>	<p><b>Учащаяся знает:</b></p> <p>о способах организации физической культуры в семье, о функции профессионально-прикладной физической подготовки в формировании трудовых навыков;</p> <p><b>характеризует:</b> двигательные качества, которые развиваются способами кроссфита: скоростно-силовые, сила, выносливость, координация;</p> <p><b>владеет:</b> методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями,</p>
--	--

<p>Основные правила развития физических качеств.</p> <p>Правила личной гигиены. Самоконтроль.</p> <p>Правила безопасности на уроках кроссфита.</p> <p>Предупреждение травматизма на уроках.</p> <p>Основы оказания первой помощи в случае спортивного травматизма.</p>	<p>знаниями основных правил развития физических качеств, навыками использования упражнений кроссфита для коррекции профессиональных нагрузок;</p> <p><b>умеет:</b> составлять комплексы из разученных упражнений для развития физических качеств;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила личной гигиены, контролирует свое состояние на уроке;</p> <p><b>знает и соблюдает:</b> правила безопасности во время самостоятельных занятий кроссфитом; знает основы оказания первой помощи в случае спортивного травматизма.</p>
<p><b>Общая физическая подготовка</b></p>	
<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения;</p> <p>кроссовая подготовка;</p> <p>лазание по канату;</p> <p>подготовительные упражнения для суставов, разогрев;</p> <p>челночный бег;</p> <p>прыжки со скакалкой;</p> <p>броски набивного мяча;</p> <p>упражнения для мышц спины и пресса;</p> <p>упражнения с эспандером, в упоре лежа передвижения на руках по кругу;</p> <p>упражнения и комплексы упражнений для развития основных и специальных двигательных качеств: силы, гибкости, ловкости, силовой и общей выносливости, ориентирования в пространстве;</p>	<p><b>Учащаяся демонстрирует:</b> активное развитие основных двигательных качеств: силы, выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств на более высоком уровне с повышением темпа и ритма выполнения упражнений, увеличением нагрузок;</p> <p><b>участвует:</b> в спортивных играх, эстафетах, умеет их организовать;</p> <p><b>знает и выполняет:</b> упражнения и комплексы упражнений для развития базовых двигательных качеств, коррекции нарушений состояния здоровья;</p> <p><b>контролирует:</b> свое физическое развитие, корректирует физические нагрузки.</p>

<p>спортивные игры, кроссовая подготовка.</p>	
<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p>	
<p>Обучение технике подтягивания на перекладине обратным хватом; взрывные отжимания; двойные прыжки со скакалкой; рывки и махи гантелями; становая тяга гантелей и гири. Повторение техники базовых упражнений: «воздушные приседания»; сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания, бурпи; приседания «пистолетик»; упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств в сочетании с упражнениями тяжёлой атлетики, гимнастики и кардио; упражнения с набивными мячами 3-6 кг; махи гирей 8 кг; приседания, отжимания от пола, подъём по канату; упражнения для мышц спины и брюшного пресса; запрыгивания на высоту 40-50 см; выпады; тянущие и толкающие упражнения; подтягивания на низкой перекладине; выполнение раундов.</p>	<p><b>Учащаяся демонстрирует:</b> достаточный уровень общей физической подготовленности для качественного и результативного проведения занятий кроссфитом и специальной физической подготовки; <b>демонстрирует:</b> технически правильное выполнение базовых упражнений: «воздушные приседания», горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине, сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания с набивным мячом, бурпи, лазание по канату; <b>характеризует понятие:</b> двойные прыжки со скакалкой, рывки и махи гантелями, становую тягу гантелей, гирь; <b>совершенствует:</b> кроссовую подготовку и базовые элементы кроссфита; <b>выполняет:</b> взрывные отжимания, двойные прыжки со скакалкой, рывки и махи гантелями, становую тягу гантелями и гирями; <b>демонстрирует:</b> технику выполнения отдельных упражнений и раундов с интервалами отдыха между упражнениями, слитное выполнение комплексов кроссфита раундами (3-4-5 раундов), самостоятельно проводит счёт во время выполнения упражнений; <b>участвует:</b> в рейтинге класса по выполнению раундов; <b>соблюдает:</b> технику безопасности.</p>

11 класс

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (4 часа)</b>	
<p><b>Знания.</b> Основы законодательства Донецкой Народной Республики в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p><b>Медико-биологические основы:</b> Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни</p> <p><b>Социокультурные основы:</b> Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Способы деятельности со спортивно-оздоровительной направленностью.</p> <p>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Понятие физкультурное движение, физическое совершенство</p> <p>Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно - массовые движения (на примере "Спорт для всех"), их социальная направленность и формы организации. Спортивно -</p>	<p><b>Учащийся, учащаяся:</b> <b>Знают:</b> <b>Медико-биологические основы:</b> Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни</p> <p><b>Социокультурные основы:</b> Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Способы деятельности со спортивно-оздоровительной направленностью.</p> <p>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Понятие физкультурное движение, физическое совершенство</p> <p>Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно - массовые движения (на примере "Спорт для всех"), их социальная направленность и формы организации. Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи,</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</p> <p><b>Психолого - педагогические основы:</b> Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально - ориентированной и оздоровительно - корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуализированных занятий.</p> <p><b>Спорт и спортивная подготовка.</b> Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).</p>	<p>основы содержания и формы организации.</p> <p><b>Психолого - педагогические основы:</b> Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально - ориентированной и оздоровительно - корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуализированных занятий.</p> <p><b>Спорт и спортивная подготовка.</b> Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).</p>
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14 часов)</b>	
<b>Основы знаний (планируются на каждый урок)</b>	
<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка при занятиях гимнастикой. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания</p>	<p><b>Учащийся, учащаяся:</b> <b>знает</b> основы биомеханики гимнастических упражнений; <b>объясняет:</b> влияние гимнастических упражнений на телосложение человека; приемы страховки и самостраховки при занятиях гимнастикой. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика,</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>(ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика)  Правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий. Правила подготовки безопасных мест занятий, самооценки своих сил, страховки, самостраховки. Понятие базовое физкультурное образование  Физическая культура в семье. Влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности.</p>	<p>атлетическая гимнастика)  <b>знает и выполняет:</b> правила безопасности на занятиях гимнастикой.  <b>понимает</b> влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности;  <b>определяет</b> понятие базовое физкультурное образование, основы методики развития силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств, ловкости;  <b>объясняет:</b> значение физической культуры в семье;  <b>Знает и выполняет:</b> Основы методики развития силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств, ловкости. Упражнения профессионально-восстановительной направленности.  <b>соблюдает:</b> правила подготовки безопасных мест занятий, самооценки своих сил, страховки, самостраховки.</p>
<b>Строевые упражнения, акробатические упражнения, висы, упоры (7 часов)</b>	
<b>Строевые упражнения (юноши, девушки)</b>	
<p>Ходьба строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно.</p>	<p><b>Учащийся, учащаяся знает и выполняет:</b>  Ходьбу строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
Поворот кругом в движении. Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя. Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей.	кругом в движении. Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя. Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей.
<b>Висы и упоры (девушки)</b>	
<b>Упражнения в висах и упорах</b> Вис на согнутых руках, подтягивание согнутых в коленях ног к груди и прямых ног к верхней жерди в вися; размахивание изгибами в вися на верхней жерди, вис согнувшись и прогнувшись. подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. <b>Упоры:</b> напрыгивание в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев, упор прогнувшись на нижней жерди, из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь; сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке; <b>Выполняет:</b> самостоятельно составленную комбинацию из пяти ранее разученных упражнений. <b>Лазание по канату (шесту) с помощью ног</b>	<b>знает и совершенствует ранее изученные комбинации упражнений;</b> <b>составляет и выполняет комбинации упражнений из ранее изученных элементов:</b>  <b>Выполняет:</b> лазание по канату (шесту) с помощью ног
<b>Висы и упоры (юноши)</b>	

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p><b>Перекладина (высокая)</b> Из виса подъем силой в упор Комбинация для контрольного урока: Из виса подъем силой в упор, перемах в упор ноги врозь правой, перемах левой в упор сзади, перехват левой в хват снизу и поворот кругом в упор, опускание вперед в вис согнувшись и соскок махом назад. Подъем разгибом, из виса соскок махом назад, подъём прямых ног к перекладине в висе. Подтягивания и передвижения в висе.</p> <p><b>Брусья (параллельные)</b> Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь; Из седа ноги врозь стойка на плечах силой. Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе назад.</p>	<p><b>Знает и выполняет</b> страховку и самостраховку; Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений. <b>Знает и выполняет висы и упоры:</b> подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад, подъём прямых ног к перекладине в висе;</p> <p><b>брусья параллельные (юноши):</b> Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях на количество раз Подтягивания и передвижения в висе.</p>
<b>Акробатические упражнения (девушки)</b>	
<p><b>Акробатика.</b> Стойка на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом с помощью и самостоятельно, стойка на голове, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений.</p>	<p><b>Знает и выполняет:</b> стойку на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо»; «мост» прогибом с помощью и самостоятельно, стойка на голове, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений.</p>
<b>Акробатические упражнения (юноши)</b>	
<p><b>Акробатика.</b> Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами</p>	<p><b>Акробатика:</b> кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов.</p>	<p>присев силой стойку на голове и руках, с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов.</p>
<b>Атлетическая гимнастика (юноши) 7 часов</b>	
<p><b>Атлетическая гимнастика:</b> силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапецевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.); упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы. Комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений</p>	<p><b>Знает и выполняет:</b> <b>Атлетическая гимнастика:</b> силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапецевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.); упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы. Самостоятельно составляет комбинацию из ранее разученных 8-ми упражнений</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Аэробика и элементы художественной гимнастики (девушки) 7 часов</b>	
<p><b>Элементы художественной гимнастики:</b></p> <p>Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Упражнения у опоры, на середине.</p> <p>Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы.</p> <p>Упражнения без предметов, с предметами: <i>скакалка, обруч, мяч, лента.</i></p> <p>Хореографическая подготовка– танцевальные элементы.</p> <p>Произвольные комбинации</p> <p><b>Аэробика</b></p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>Техника выполнения базовых шагов аэробики:</p> <p>CROSS (шаг накрест);</p> <p>LOW KICK (мах ногой с ударом голенью);</p> <p>CHASSE (галоп);</p> <p>CHA-CHA-CHA (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»);</p> <p>TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер);</p> <p>SKIP (подскок).</p> <p>Сочетание работы рук и ног при выполнении базовых шагов аэробики. Сочетание базовых шагов аэробики с разнообразными движениями рук в комплексе упражнений.</p>	<p><b>Элементы художественной гимнастики:</b></p> <p><b>знает и умеет</b> самостоятельно проводить разминку;</p> <p><b>умеет</b> составлять произвольные комбинации;</p> <p>Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Упражнения у опоры, на середине</p> <p>Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы.</p> <p>Упражнения без предметов, с предметами: <i>скакалка, обруч, мяч, лента.</i></p> <p>Хореографическая подготовка– танцевальные элементы.</p> <p>Произвольные комбинации</p> <p><b>Аэробика(девушки)</b></p> <p><b>знает и выполняет:</b> базовые шаги аэробики:</p> <p>CROSS (шаг накрест);</p> <p>LOW KICK (мах ногой с ударом голенью);</p> <p>CHASSE (галоп);</p> <p>CHA-CHA-CHA (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»);</p> <p>TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер);</p> <p>SKIP (подскок).</p> <p><b>владеет:</b> навыками соединения работы руками и ногами при выполнении базовых шагов аэробики;</p> <p><b>владеет:</b> навыками соединения базовых шагов аэробики с разнообразными движениями рук в комплексе упражнений;</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
	<b>соблюдает:</b> правила техники безопасности во время занятий аэробикой
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (10 часов)</b>	
<p>Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. .Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Основы</p>	<p>Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом..</p> <p><b>Знает и объясняет:</b> Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. .Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно -</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Физическая культура в семье. Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Физическая культура в семье.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p><b>Использует:</b></p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Применяет: Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;</i></p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p> <p>Экспресс оценка физического здоровья учащихся: масса - ростовой индекс Кетле, определение координационной функции нервной системы индекс Ромберга, индекса реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку Руфье, проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона. Анализ и оценка состояния физического развития.</p>	<p><i>прикладное плавание.</i></p> <p>Экспресс оценка физического здоровья учащихся: масса - ростовой индекс Кетле, определение координационной функции нервной системы индекс Ромберга, индекса реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку Руфье, проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона. Анализ и оценка состояния физического развития.</p>
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)</b>	
<b>Основы знаний (в процессе урока)</b>	
<p><b>Знания.</b> Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Правила проведения соревнований. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>	<p><b>Учащийся</b>  <b>знает</b> основы биомеханики легкоатлетических упражнений; правила проведения соревнований;  <b>объясняет:</b> влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.</p>
<b>Общая и специальная физическая подготовка (планируется на каждый урок)</b>	
<b>Знает и выполняет:</b>	

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p><b>Разновидности ходьбы:</b> на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок в полуприседе, приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами, выпадами, ускоренная, спортивная ходьба.</p> <p><b>Разновидности бега:</b> с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами, «колесом».</p> <p><b>Разновидности прыжков:</b> «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага), с ноги на ногу с активным продвижением вперед, с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед толкаясь вперед, с ноги на ногу в сторону, перекатом с пятки на носок, на двух ногах по разметке, спиной вперед, на одной ноге, другая отведена назад.</p>	<p><b>Разновидности ходьбы:</b> на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок в полуприседе, приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами, выпадами, ускоренная, спортивная ходьба.</p> <p><b>Разновидности бега:</b> с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами, «колесом».</p> <p><b>Разновидности прыжков:</b> «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага), с ноги на ногу с активным продвижением вперед, с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед, толкаясь вперед, с ноги на ногу в сторону, перекатом с пятки на носок, на двух ногах по разметке, спиной вперед, на одной ноге, другая отведена назад.</p>
<b>Прыжки, бег на короткие дистанции (7 часов)</b>	
<p><b>Специальная физическая подготовка.</b></p> <p><b>Бег:</b> 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10х10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров;</p> <p><b>Прыжки:</b> прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом</p>	<p><b>Специальная физическая подготовка.</b></p> <p><b>Бег:</b> 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10х10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров;</p> <p><b>Прыжки:</b> прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега;</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>«согнув ноги»; в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание».</p> <p>Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.</p>	<p>прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»; в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание».</p> <p>Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.</p>
<b>Метание, бег для развития выносливости (8 часов)</b>	
<p><b>Метание (девушки):</b> метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность; в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров; метание гранаты (500 гр) с разбега после «скрестного шага» по коридору 10 метров на дальность.</p> <p><b>Метание (юноши):</b> метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;</p> <p><b>Толкание ядра:</b> (девушки): 3 кг с места, со скачка.</p> <p><b>Толкание ядра:</b> (юноши): 5 кг с места со скачка.</p> <p><b>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.</b> Упражнения с набивными мячами, гантелями, отягощением на ноги, пояс.</p>	<p><b>Метание (девушки):</b> метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность; в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров; метание гранаты (500 гр.) с разбега после «скрестного шага» по коридору 10 метров на дальность.</p> <p><b>Метание (юноши):</b> метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;</p> <p><b>Толкание ядра:</b> (девушки): 3 кг с места, со скачка.</p> <p><b>Толкание ядра:</b> (юноши): 5 кг с места, со скачка.</p> <p><b>Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.</b> Упражнения с набивными мячами, гантелями, отягощением на ноги, пояс.</p> <p><b>берет участие</b> в соревнованиях как участник и судья;</p> <p><b>соблюдает:</b> правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
Бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м.	Бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м.
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ГАНДБОЛ, ФУТБОЛ (26 часов) (Спортивные игры*- выбираются 2 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы)</b>	
<b>Основы знаний</b>	
<b>Знания.</b> Терминология спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игр. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий спортивными играми.	<b>Учащийся</b> <b>Называет:</b> терминологию спортивных игр; правила игр; <b>понимает</b> влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств; организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий спортивными играми.
<b>Общая физическая подготовка</b>	
<b>Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, строевые упражнения.</b> Разновидности ходьбы: скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с забрасыванием голени назад. Бег толчками, поочередно	<b>выполняет: упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, строевые упражнения;</b> разновидности ходьбы: скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в приседе, по линиям и разметке; спортивным шагом. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с забрасыванием голени назад. Бег толчками, поочередно отталкиваясь

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>отталкиваясь ногами от пола. Бег у стены, Бег вверх по лестнице. Рывок на 15м. с вращением мяча вокруг корпуса, шеи. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Передача мяча в парах во время бега, скоростного бега. Скоростной бег с поворотами. Ведение на максимальной скорости с поворотами.</p> <p><b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.</p> <p>Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9 метров. Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук. Прыжки через скакалку.</p> <p><b>Тест - оценивание физической подготовленности учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Челночный бег 4х9 метров;</li> <li>- Прыжок в длину с места;</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> </ul>	<p>ногами от пола. Бег у стены. Бег вверх по лестнице. Рывок на 15м. с вращением мяча вокруг корпуса, шеи. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Передача мяча в парах во время бега, скоростного бега. Скоростной бег с поворотами. Ведение на максимальной скорости с поворотами.</p> <p><b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, выносливости, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.</p> <p>Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9 метров Поднимание туловища из положения лёжа. Подтягивание или сгибание и разгибание рук. Прыжки через скакалку.</p> <p><b>Тест - оценивание физической подготовленности учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Челночный бег 4х9 метров;</li> <li>- Прыжок в длину с места;</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> </ul>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<p><b>Специальные упражнения для обучения передвижениям</b></p> <p>Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с</p>	<p><b>Учащийся знает и умеет выполнять:</b></p> <p><b>Специальные упражнения для обучения передвижениям</b></p> <p>Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20м. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки. Бег с</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу из низкого старта. Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру). Выполняя приседания, по сигналу сделать рывок к мячу, подобрать его и передать партнеру. Ходьба в полуприседе, встать, рывок к мячу по сигналу и др.</p> <p><b>Скоростное ведение</b> 1-2 мячей в парах (челноком): от лицевой линии до штрафной и обратно; до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно, до противоположной лицевой и обратно, с попаданием каждый раз в кольцо.</p> <p><b>Прыжки</b> на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.</p> <p><b>Передачи мяча</b> у стены, в парах со сменой мест (выполняются одним мячом). Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.</p>	<p>преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу из низкого старта. Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой, (по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру). Выполняя приседания, по сигналу сделать рывок к мячу, подобрать его и передать партнёру. Ходьба в полуприседе, встать, рывок к мячу по сигналу и др.</p> <p><b>Скоростное ведение</b> 1-2 мячей в парах (челноком): от лицевой линии до штрафной и обратно; до центра и обратно, к противоположной штрафной и обратно, до противоположной лицевой и обратно, с попаданием каждый раз в кольцо.</p> <p><b>Прыжки</b> на месте с поворотами на 90° и 130° с ведением одного или двух мячей. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.</p> <p><b>Передачи мяча</b> у стены, в парах со сменой мест (выполняются одним мячом). Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.</p>
<b>Баскетбол</b>	
<p><b>Техника игры.</b> Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой.</p>	<p><b>Знает и владеет:</b> <b>Техникой игры.</b> Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>Броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения, передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола; ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения, после ведения и двух шагов; броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.</p> <p><b>Тактика игры в нападении.</b> Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь.</p> <p><b>Тактика игры в защите.</b> Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы. Зонная защита. Выбор места. Борьба против заслонов. Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.</p> <p><b>Коллективные действия: групповые и командные.</b> Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола. Учебная и</p>	<p>Броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения; передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола; ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения, после ведения и двух шагов; броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.</p> <p><b>Тактикой игры в нападении.</b> Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь.</p> <p><b>Тактикой игры в защите.</b> Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы. Зонная защита. Выбор места. Борьба против заслонов. Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.</p> <p><b>Коллективные действия: групповые и командные.</b> Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.	
<b>Волейбол</b>	
<p><b>Техника игры.</b>  Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.</p> <p><b>Тактика защиты:</b> перемещения, противодействия, блокирование, взаимодействия игроков передней линии между собой, блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2; взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.</p> <p><b>Тактические действия в нападении:</b> групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков.</p> <p><b>Тактические действия в защите:</b> взаимодействия игроков во время приема подачи.</p> <p><b>Индивидуальные тактические действия в защите:</b> выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Блокирование, индивидуальная страховка, само страховки;</p>	<p><b>Учащийся знает и выполняет:</b>  <b>Технику игры.</b>  Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.</p> <p><b>Тактика защиты:</b> перемещения, противодействия, приёмы мяча сверху и снизу одной и двумя руками, блокирование, взаимодействия игроков передней линии между собой, блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2; игроков задней линии между собой; взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.</p> <p><b>Тактические действия в нападении:</b> групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков.</p> <p><b>Тактические действия в защите:</b> взаимодействия игроков во время приема подачи;</p> <p><b>Индивидуальные тактические действия в защите:</b> выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Блокирование, индивидуальная страховка, само страховки;</p> <p><b>групповые тактические действия</b> (преимущественно двойной) блок,</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p><b>групповые тактические</b> (преимущественно двойной) блок, действия при приёме подач, при приёме атакующего удара, страховка атакующего игрока. Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>	<p>при приёме подач, при приёме атакующего удара, страховка атакующего игрока. Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.</p>
<b>Гандбол</b>	
<p><b>Технические приёмы:</b> передвижения, передачи, ловля, ведение мяча, броски по воротам, обманные действия, заслоны.</p> <p><b>Передачи мяча:</b> одной рукой от плеча; одной рукой из-за спины; одной рукой над плечом, за головой, одной рукой снизу, одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой.</p> <p>Передачи и ловля мяча в тройках с отскоком от пола; Ловля мяча двумя руками на месте и в движении; ловля и передача мяча при встречном движении;</p> <p><b>Броски мяча:</b> согнутой рукой сверху, в прыжке, в падении, из опорного положения.</p> <p><b>Техника перемещений:</b> индивидуальные и коллективные технические приёмы на месте и в движении.</p> <p><b>Техника игры.</b> Защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной бросок в заданную половину ворот.</p>	<p><b>Учащийся знает и умеет выполнять:</b></p> <p><b>Технические приёмы:</b> передвижения, передачи, ловля, ведение мяча, броски по воротам, обманные действия, заслоны.</p> <p><b>Передачи мяча:</b> одной рукой от плеча; одной рукой из-за спины; одной рукой над плечом, за головой, одной рукой снизу, одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой.</p> <p>Передачи и ловля мяча в тройках с отскоком от пола; Ловля мяча двумя руками на месте и в движении; ловля и передача мяча при встречном движении;</p> <p><b>Броски:</b> согнутой рукой сверху, в прыжке, в падении, из опорного положения.</p> <p><b>Техника перемещений:</b> индивидуальные и коллективные технические приёмы на месте и в движении.</p> <p><b>Технику игры.</b> Защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной бросок в заданную половину ворот.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p><b>Техника игры вратаря.</b> Основные стойки вратаря. Передвижения, выпады, шпагаты. Ловля, задержки и отбивание мяча. Выход и прыжок навстречу бросающему. Введение мяча в игру, передача мяча в отрыв.</p> <p><b>Тактика игры в нападении.</b> Быстрый прорыв. Позиционные нападения. Индивидуальные действия: повторение ранее изученных действий. Командные действия: взаимодействие во время нападения «быстрым прорывом» 2:4, 3:3.</p> <p><b>Тактика игры в защите:</b> индивидуальные и коллективные действия. Индивидуальные действия: перехват мяча, блокировка нападения игрока с мячом и без мяча, выход на игрока, владеющего мячом. Коллективные тактические действия: взаимодействие игроков, во время зонной защиты 6+0, 1+4+1, 5+1.</p> <p><b>Тактика игры вратаря.</b> Правильный выбор позиции вратаря при розыгрыше стандартных положений. Определение направления возможного удара; игра на выходах; организация атаки; руководство игрой партнеров по обороне; отражение 7-метровых бросков. Игры с элементами гандбола.</p> <p><b>Учебная, двухсторонняя игра.</b> <b>Судейство двухсторонней игры.</b></p>	<p><b>Технику игры вратаря.</b> Основные стойки вратаря. Передвижения, выпады, шпагаты. Ловля, задержки и отбивание мяча. Выход и прыжок навстречу бросающему. Введение мяча в игру, передача мяча в отрыв.</p> <p><b>Тактику игры в нападении.</b> Быстрый прорыв. Позиционные нападения. Индивидуальные действия: повторение ранее изученных действий. Командные действия: взаимодействие во время нападения «быстрым прорывом» 2:4, 3:3.</p> <p><b>Тактику игры в защите:</b> индивидуальные и коллективные действия. Индивидуальные действия: перехват мяча, блокировка нападения игрока с мячом и без мяча, выход на игрока, владеющего мячом. Коллективные тактические действия: взаимодействие игроков, во время зонной защиты 6+0, 1+4+1, 5+1.</p> <p><b>Тактику игры вратаря.</b> Правильный выбор позиции вратаря при розыгрыше стандартных положений. Определение направления возможного удара; игра на выходах; организация атаки; руководство игрой партнеров по обороне; отражение 7-метровых бросков. Игры с элементами гандбола.</p> <p><b>Учебная, двухсторонняя игра.</b> <b>Судейство двухсторонней игры.</b></p>
<b>Футбол</b>	
<b>Технические приёмы владения мячом:</b>	<b>Учащийся знает и выполняет:</b>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p><b>Передачи мяча.</b>  <b>Удары по мячу:</b> правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок, игра головой, удары по мячу головой после набрасывания партнером; удары на дальность и точность, удары в заданную часть ворот; удары и приемы мяча ногой и головой, 11-метровый штрафной удар.  Жонглирование мячом.  Разновидности комбинаций приемов передвижения с техникой владения мячом; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения; обманные движения с мячом с торможением и сменой направления движения</p> <p><b>Тактика игры в нападении:</b> индивидуальные действия: повторение ранее изученных тактических действий. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки; повторение игровых и стандартных ситуаций; организация быстрого и постепенного наступления.  Действия без мяча (открытие, отвлечение, создание численного преимущества); взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего.  Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов.</p>	<p><b>Технические приёмы владения мячом:</b>  <b>Передачи мяча.</b>  <b>Удары по мячу:</b> правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком. Удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок, игра головой, удары по мячу головой после набрасывания партнером, удары на дальность и точность, удары в заданную часть ворот, удары и приемы мяча ногой и головой, 11-метровый штрафной удар.  Жонглирование мячом.  Разновидности комбинаций приемов передвижения с техникой владения мячом; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения; обманные движения с мячом с торможением и сменой направления движения</p> <p><b>Тактика игры в нападении:</b> индивидуальные действия: повторение ранее изученных тактических действий. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки; повторение игровых и стандартных ситуаций; организация быстрого и постепенного наступления.  Действия без мяча (открытие, отвлечение, создание численного преимущества); взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего.  Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p><b>Тактика игры в защите:</b> тактические задачи обороны. Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Действия против игрока с мячом и действия против игрока, не владеющего мячом. Персональная защита. Зонная защита. Комбинированная защита.. Командные действия: взаимодействия в обороне во время выполнения соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки». Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча.</p> <p><b>Техника игры вратаря:</b> ловля, отбивание, перевод мяча; бросок руками и выбивание мяча ногами, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.</p> <p><b>Тактика игры вратаря:</b> выбор правильной позиции во время углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки во время введения мяча в игру.</p> <p><b>Технико-тактические действия:</b> упражнения, способствующие закреплению навыков игры. Упражнения для отработки навыков взаимодействия игроков на поле. Игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п.</p> <p>Футбольные эстафеты и игры для развития физических качеств футболистов.</p> <p>Учебная, двухсторонняя игра.</p> <p>Судейство двухсторонней игры.</p>	<p><b>Тактика игры в защите:</b> тактические задачи обороны. Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Действия против игрока с мячом и действия против игрока, не владеющего мячом. Персональная защита. Зонная защита. Комбинированная защита.. Командные действия: взаимодействия в обороне во время выполнения соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки». Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча.</p> <p><b>Техника игры вратаря:</b> ловля, отбивание, перевод мяча; бросок руками и выбивание мяча ногами, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.</p> <p><b>Тактика игры вратаря:</b> выбор правильной позиции во время углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки во время введения мяча в игру.</p> <p><b>Технико-тактические действия:</b> упражнения, способствующие закреплению навыков игры. Упражнения для отработки навыков взаимодействия игроков на поле. Игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п.</p> <p>Футбольные эстафеты и игры для развития физических качеств футболистов.</p> <p>Учебная, двухсторонняя игра.</p> <p>Судейство двухсторонней игры.</p>
<b>САМОСТРАХОВКА НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО (8 часов)</b>	

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<b>Основы знаний по виду спорта дзюдо</b>	
<p>Дзюдо как часть системы физического воспитания.</p> <p>Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p> <p>Особенности правильного падения. Правила самостраховки.</p>	<p>Дзюдо как часть системы физического воспитания.</p> <p>Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p> <p>Особенности правильного падения. Правила самостраховки.</p>
<b>Ходьба и бег</b>	
<p><b>Ходьба:</b> на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиным шагом», ходьба на коленях по гимнастическим матам. прыжки с перемещением в приседе,</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед, назад, скрестным бегом, спиной вперед. Бег спиной с поворотами вправо-влево по сигналу, бег с прыжком на 360* по сигналу. Разновидности прыжков вверх в движении.</p> <p><b>Бег:</b> на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег на выносливость.</p>	<p><b>Ходьба:</b> на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, на пятках. Обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиным шагом», ходьба на коленях по гимнастическим матам. прыжки с перемещением в приседе,</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, с выносом прямых ног вперед, назад, скрестным бегом, спиной вперед. Бег спиной с поворотами вправо-влево по сигналу, бег с прыжком на 360* по сигналу. Разновидности прыжков вверх в движении.</p> <p><b>Бег:</b> на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег. Бег на выносливость.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
<p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте.  Бег, прыжки по координационной лестнице.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.  Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах.  Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног.  Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.  Разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя.  Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя.  Наклоны вперед из положения сидя. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе.  Приседания на одной ноге у опоры, без опоры.  Из О.С. упор присев, упор лежа, прыжком вернуться в О.С.  Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза.  Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной</p>	<p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте.  Бег, прыжки по координационной лестнице.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.  Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа.  Разновидности приседаний индивидуально и в парах.  Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног.  Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди.  Разновидности передачи набивных мячей (2-3кг.) из положения сидя, стоя.  Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов в положении сидя и стоя.  Наклоны вперед из положения сидя. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе.  Приседания на одной ноге у опоры, без опоры.  Из О.С. упор присев, упор лежа, прыжком вернуться в О.С.  Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза.  Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка). Из положения стоя махи на месте прямой ногой вперед к разноименной</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола. Махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры.</p> <p>Упражнения с резиновым жгутом. Силовые упражнения с отягощениями. Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.</p> <p>Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера</p> <p>Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера. Перетягивание каната.</p>	<p>руке с максимальной амплитудой, махи ногой назад с наклоном вперед до касания рукам пола. Махи ногой вперед-назад с максимальной амплитудой стоя у опоры.</p> <p>Упражнения с резиновым жгутом. Силовые упражнения с отягощениями. Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.</p> <p>Силовые упражнения в парах лицом к лицу: с сопротивлением: поочередная смена положения рук с упором в ладони партнера</p> <p>Силовые упражнения в парах спина к спине со скрестным захватом рук партнера. Перетягивание каната.</p>
<b>Практические упражнения на освоение элементов самостраховка на основе вида спорта дзюдо</b>	
<p><b>Виды самостраховки.</b></p> <p><b>Приемы падений:</b> падение вперед, на бок, на спину, перекатываясь вперед, падение из положения приседа.</p> <p>Самостраховка на бок кувырком через плечо.</p> <p>Игры и эстафеты (не на скорость) с приемами самостраховки.</p> <p>Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперед.</p>	<p><b>Виды самостраховки.</b></p> <p><b>Приемы падений:</b> падение вперед, на бок, на спину, перекатываясь вперед, падение из положения приседа.</p> <p>Самостраховка на бок кувырком через плечо.</p> <p>Игры и эстафеты (не на скорость) с приемами самостраховки.</p> <p>Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперед.</p>
<p>Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Самостраховка через мягкий предмет.</p>	<p>Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Самостраховка через мягкий предмет.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180*.</p> <p>Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч)</p> <p>Лазание по канату. Тяни-толкай.</p> <p>Полушпагат. «Шпагат».</p> <p>Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо.</p> <p>Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот.</p> <p>Упражнения по сигналу:</p> <p>Из упора присев лечь на живот, на спину;</p> <p>Из упора присев перекат с обхватом голени на бок – вправо, влево;</p> <p>Прыжки на месте с поворотами на 360* вправо и влево на месте.</p> <p>Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату);</p> <p>Прыжком упор присев-упор лежа.</p> <p>Падение вперед из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения стоя</p> <p><b>Тест на оценивание физической подготовленности учащихся:</b></p>	<p>Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180*.</p> <p>Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч)</p> <p>Лазание по канату. Тяни-толкай.</p> <p>Полушпагат. «Шпагат».</p> <p>Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо.</p> <p>Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот.</p> <p>Упражнения по сигналу:</p> <p>Из упора присев лечь на живот, на спину;</p> <p>Из упора присев перекат с обхватом голени на бок – вправо, влево;</p> <p>Прыжки на месте с поворотами на 360* вправо и влево на месте.</p> <p>Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату);</p> <p>Прыжком упор присев-упор лежа.</p> <p>Падение вперед из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения стоя</p> <p><b>Тест на оценивание физической подготовленности учащихся:</b></p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> <li>- наклон вперёд из положения сидя;</li> <li>- длинный кувырок через мягкий предмет (2 б.), падение вперёд из положения стоя на коленях (2 б.), падение на бок из положения стоя (2 б.), падение на спину из положения полуприседа (2.5 б.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> <li>- наклон вперёд из положения сидя;</li> <li>- длинный кувырок через мягкий предмет (2 б.), падение вперёд из положения стоя на коленях (2 б.), падение на бок из положения стоя (2 б.), падение на спину из положения полуприседа (2.5 б.)</li> </ul>
Подвижные игры и эстафеты Петушиный бой, Вытолкни из круга, «Выбивной мяч», «Чехарда»	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (8 часов)</b>	
<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. ГФСК «ГТО ДНР».</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p style="text-align: center;"><b>Диагностика уровня развития физической подготовленности:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Бег 30 метров.</li> <li>2 Наклон вперед из положения сидя.</li> <li>3 Прыжок в длину с места.</li> </ol>	<p><b>Обучающийся:</b></p> <p>Выполняет: Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Знает:</b> Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).</p> <p><b>имеет</b> общее представления о значении функциональных проб: масса - ростовой индекс Кетле, Индекс Ромберга.</p> <p><b>соблюдает:</b> правила безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><b>соблюдает: правила безопасности во время выполнения упражнений.</b></p> <p><b>выполняет:</b> упражнения для диагностики уровня развития физической подготовленности, тестовые упражнения ГФСК «ГТО ДНР»</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
4 Челночный бег 4х9 метров. 5 Поднимание туловища из положения лёжа на спине 6 Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 7 Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.	
<b>УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ВАРИАТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА</b>	
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ БАДМИНТОН (10 часов)</b>	
<b>Теоретические сведения</b>	
<p>Бадминтон как средство активного долголетия. Влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека.            Значение оздоровительных занятий бадминтоном в профилактике профессиональных заболеваний.</p> <p>Совершенствование физической, технической и психологической подготовки в бадминтоне.            Методика проведения оздоровительных и учебно-тренировочных занятий по бадминтону.            Методика развития «отстающих» двигательных качеств.            Судейство соревнований по бадминтону.            Правила безопасности, профилактика травматизма.</p>	<p><b>Ученик, ученица:</b>  <b>характеризует:</b> положительное влияние занятий бадминтоном на состояние здоровья человека;  <b>знает:</b> о значении оздоровительных занятий бадминтоном в предупреждении профессиональных заболеваний (близорукости, сколиоза, остеохондроза, артритов, артрозов);  <b>использует:</b> физическую, демонстрирует техническую, использует психологическую подготовку в бадминтоне;  <b>владеет:</b>            методикой проведения оздоровительных и учебно-тренировочных занятий бадминтоном;            основами методики развития «отстающих» двигательных качеств;  <b>умеет:</b> судить соревнования по бадминтону;  <b>выполняет:</b> правила безопасности.</p>
<b>Специальная физическая подготовка.</b>	

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>Комплексы упражнений для развития «отстающих» двигательных качеств методом «Круговой тренировки»: силы, скоростной силы, выносливости, ловкости, гибкости.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции, внимания, мышления.</p>	<p><b>Ученик, ученица:</b> <b>демонстрирует:</b> комплексы упражнений для развития «отстающих» двигательных качеств;</p> <p><b>выполняет:</b> беговые и прыжковые упражнения;</p> <p>прикладные упражнения и технические действия для развития реакции, внимания, мышления.</p>
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<p>Совершенствование ударов: высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, укороченных ударов на сетку, плоских ударов в средней зоне площадки.</p> <p>Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш».</p> <p>Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Тактические действия в одиночной игре.</p> <p>Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.</p> <p>Быстрые атакующие удары, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.</p> <p>Выполнение ударов по диагонали. Обманные действия.</p>	<p><b>Ученик, ученица:</b> <b>выполняет:</b> высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, укороченные удары на сетку, плоские – в среднюю зону площадки;</p> <p><b>демонстрирует:</b> технику выполнения и приема атакующего удара «смеш»; блокирующих ударов в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки;</p> <p>тактические действия в одиночной игре: быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.</p> <p>Быстрые атакующие удары, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.</p> <p>удары по диагонали, обманные действия;</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>Тактика смешанных игр: тактические действия юноши и девушки в атаке и защите.            Комбинационная игра.            Соблюдение личной игровой зоны.            Учебные игры.</p>	<p>тактические действия юноши в атаке и защите;            тактические действия в смешанных играх в атаке и защите;            Соблюдение личной игровой зоны.  <b>участвует:</b> в учебных играх.</p>
<b>Общая физическая подготовка</b>	
<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения;            кроссовая подготовка;            лазание по канату, лазание по канату без помощи ног;            подготовительные упражнения для суставов, разогрев;            челночный бег;            прыжки со скакалкой;            броски набивного мяча;            поднимание ног;            упражнения для мышц спины и пресса;            перетягивание каната, преодоление полосы препятствий;            упражнения с эспандером и гимнастическими палками;            упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств: силы, ловкости, силовой и общей выносливости, ориентирования в пространстве;            спортивные игры.</p>	<p><b>Учащийся демонстрирует:</b> активное развитие основных двигательных качеств: силы, выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств на более высоком уровне с повышением темпа и ритма выполнения упражнений, увеличением нагрузок;  <b>участвует:</b> в спортивных играх, эстафетах, умеет их организовать;  <b>знает и выполняет:</b> упражнения и комплексы упражнений для развития базовых двигательных качеств, коррекции нарушений состояния здоровья;  <b>контролирует:</b> свое физическое развитие, корректирует физические нагрузки.</p>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<p>Повторение техники подтягивания на перекладине различными</p>	<p><b>Учащийся демонстрирует:</b> достаточный уровень общей физической</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>хватами, выход силой, выход в упор на руках; киппинг (подтягивание качем и рывком); взрывные отжимания, рывки и махи гантелями, становая тяга гантелей, гири. Закрепление техники базовых упражнений: «воздушные приседания», горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине, сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания, бурпи, приседания «пистолетик», кроссовая подготовка. Упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств в сочетании с упражнениями тяжёлой атлетики, гимнастики и кардио. Разучивание техники выполнения становой тяги, взятия штанги, жимов штанги, рывков, толчков; упражнения с набивными мячами 3-9 кг; махи гирей; приседания, отжимания от пола. подъём по канату без помощи ног; упражнения для мышц спины и пресса; запрыгивания на высоту 60-70 см; выпады; угол в упоре; тянущие и толкающие упражнения; вис – подъём в упор силой – опускание в вис – подъём переворотом в упор силой – опускание в вис.</p>	<p>подготовленности для качественного и результативного проведения занятий кроссфитом и специальной физической подготовки, технически правильное выполнение базовых упражнений: «воздушные приседания», сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания с набивным мячом, бурпи, лазание по канату в два приёма, выполняет: подтягивания на перекладине и кольцах; <b>характеризует: понятие:</b> рывки и махи гантелями, становой тяги штанги и гантелей, гирь, взятие штанги, жим штанги, рывки, толчки; <b>совершенствует:</b> кроссовую и силовую подготовку, базовые элементы кроссфита; <b>выполняет:</b> киппинг (подтягивание с качем и рывком); взрывные отжимания; двойные прыжки со скакалкой, рывки и махи гантелями; становую тягу штанги, гантелей, гири, угол в упоре, вис – подъём в упор силой – опускание в вис – подъём переворотом в упор силой – опускание в вис; <b>демонстрирует:</b> технику выполнения отдельных упражнений и раундов с интервалами отдыха между упражнениями, слитное выполнение комплексов кроссфита раундами (3-4-5 раундов), самостоятельно проводит счёт во время выполнения упражнений; <b>участвует:</b> в рейтинге класса по выполнению раундов.</p>
<p>Основные принципы системы физического воспитания.</p>	<p><b>Учащийся характеризует:</b> основные принципы системы физического</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>Влияние образа жизни на состояние здоровья.  Переутомление, его признаки, способы предупреждения.  Вредные привычки и их негативное влияние на достижения в спорте.  Патриотическое воспитание школьников в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.  Анализ и оценка состояния физического развития и физической подготовленности.  Методика развития силовых и скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.  Правила безопасности, профилактика травматизма, оказание доврачебной медицинской помощи.</p>	<p>воспитания, влияние образа жизни на состояние здоровья, переутомление, его признаки, способы предупреждения, вредные привычки и их негативное влияние на достижения в спорте;  <b>применяет:</b> физические упражнения как эффективный способ повышения работоспособности;  <b>проводит:</b> мониторинг своего физического развития и тестирование физической подготовленности;  <b>может составлять:</b> индивидуальные программы физического развития и совершенствования;  <b>знает и применяет:</b> методику развития двигательных качеств;  <b>умеет:</b> организовать раунды по кроссфиту;  <b>строго выполняет:</b> правила безопасности, может оказать доврачебную медицинскую помощь.</p>
<b>Девушки</b>	
<b>Теоретические сведения</b>	
<p>Основные принципы системы физического воспитания.  Влияние образа жизни на состояние здоровья.  Утомление во время физической и умственной работы.</p>	<p><b>Учащийся знает:</b> основные принципы системы физического воспитания, влияние образа жизни на состояние здоровья;  <b>характеризует:</b> двигательные качества, которые развиваются способами кроссфита: скоростно-силовые, сила, выносливость, координация;</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>Физическая культура в семье.</p> <p>Переутомление, его признаки, способы предотвращения.</p>	<p><b>владеет: методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями,</b>  знаниями основных правил развития физических качеств, навыками использования упражнений кроссфита для коррекции профессиональных нагрузок;  <b>умеет:</b> составлять комплексы из разученных упражнений для развития физических качеств;  <b>соблюдает:</b> правила личной гигиены, контролирует свое состояние на уроке;  <b>знает и соблюдает:</b>  правила безопасности во время самостоятельных занятий кроссфитом, знает основы оказания первой помощи в случае спортивного травматизма.</p>
<b>Общая физическая подготовка.</b>	
<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения;  кроссовая подготовка;  лазание по канату;  подготовительные упражнения для суставов, разогрев;  челночный бег;  прыжки со скакалкой;  броски набивного мяча;  поднимания ног на перекладине; упражнения для мышц спины и пресса;  упражнения с эспандером;</p>	<p><b>Учащийся демонстрирует:</b> активное развитие основных двигательных качеств: силы, выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств на более высоком уровне с повышением темпа и ритма выполнения упражнений, увеличением нагрузок;  <b>участвует:</b> в спортивных играх, эстафетах, умеет их организовать;  <b>знает и выполняет:</b> упражнения и комплексы упражнений для развития базовых двигательных качеств, коррекции нарушений состояния здоровья;  <b>контролирует:</b> свое физическое развитие, корректирует физические нагрузки.</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
<p>упражнения и комплексы упражнений для развития основных и специальных двигательных качеств: силы, гибкости, ловкости, силовой и общей выносливости, ориентирования в пространстве; спортивные игры.</p>	
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<p>Повторение техники подтягивания на перекладине; взрывные отжимания; двойные прыжки со скакалкой; рывки и махи гантелями; становая тяга гантелей и гири; повторение техники базовых упражнений: «воздушные приседания», сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания с гантелями, разновидности бурпи; упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств в сочетании упражнений тяжёлой атлетики, гимнастики и кардио; упражнения с набивными мячами 6 -9 кг; махи гирей 8 кг; приседания, отжимания от пола; подъём по канату; подъём корпуса; напрыгивания на высоту 50-60см; тянущие и толкающие упражнения; выпады.</p>	<p><b>Учащийся демонстрирует:</b> достаточный уровень общей физической подготовленности для качественного и результативного проведения занятий кроссфитом и специальной физической подготовки, технически правильное выполнение базовых упражнений: «воздушные приседания», горизонтальные подтягивания на кольцах или перекладине, сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания с набивным мячом, бурпи, лазание по канату;</p> <p><b>характеризует: понятие:</b> двойные прыжки со скакалкой, рывки и махи гантелями, становой тяги гантелей, гирь;</p> <p><b>совершенствует:</b> кроссовую подготовку и базовые элементы кроссфита;</p> <p><b>выполняет:</b> взрывные отжимания; двойные прыжки со скакалкой, рывки и махи гантелями, становую тягу гантелями и гирями;</p> <p><b>демонстрирует:</b> технику выполнения отдельных упражнений и раундов с интервалами отдыха между упражнениями, слитное выполнение комплексов кроссфита раундами (3-4-5 раундов), самостоятельно проводит счёт во время выполнения упражнений;</p> <p><b>участвует:</b> в рейтинге класса по выполнению раундов;</p>

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
	<b>соблюдает:</b> технику безопасности, тренировочные нагрузки и контроль над ними по ЧСС.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

#### Для учителя

1. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьев, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.-92 с.(Физическая культура и спорт в школе).
2. Андреев С.Н. Футбол – Твоя игры: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.: ил.
3. Олимпийский учебник. – М.: Советский спорт, 2003г.-152с.
4. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2002. – 80 с.
5. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.:учебно-методическое пособие/ Г. И. Погадаев, - М.: Дрофа, 2016.
6. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
7. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996. – 314 с.: ил.Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
8. Клещев Ю.И. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
9. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
10. «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич). –М.: Просвещение, 2007г
11. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
12. Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы». – М.: Дрофа, 2008 г.
13. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
14. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
15. Новые формы физической культуры и спорта. В. К .Петров. – М.: Советский спорт, 2004г. – 40с.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил.- (Профессия – тренер) Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 112 с.
17. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе. - Смоленск, 1993. - 48 с.
18. Погадаев Г.И. Методическое пособие «Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения». – М.: Дрофа, 2008 г.
19. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002. – 160 с.
20. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.

21. Седашов О.А. Правила игры в мини-футбол: Учебно-методическое пособие. – Белгород: Кооперативное образование, 2003. – 55 с.
22. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
23. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2002. – 700 с.
24. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.
25. Фетисова С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 155 с.
26. Физическая культура. 10-11 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя /В.И. Лях. – 2012.
27. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 132 с. (Методика спортивной тренировки).
28. Экзаменационные вопросы и ответы 9 и 11 классы. –М.: АСТ-ПРЕСС ШКОЛА,2005г.- 240с.

#### Для учащихся

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
2. Барчукова Г.В., Мизин. А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2015. – 312 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учащийся под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.
6. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
7. Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.: ил.
8. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.
9. .Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2012.

## Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

### Количество учебно-наглядных пособий и оборудования по физической культуре.

Расчет на учебное заведение, которое имеет один комплект классов (30 учащихся)

#### Гимнастический инвентарь

1. Перекладина (низкая и высокая) - 1/1 шт.
2. Перекладина разновысокая - 2 шт.
3. Перекладина навесная – 2 шт.
4. Брусья (параллельные и разновысокие) - 1/1 шт.
5. Конь, козел для опорных прыжков - 2/2 шт.
6. Мостик для опорных прыжков - 2 шт.
7. Канат подвесной для лазанья с механизмом крепления - 2 шт.
8. Канат для перетягивания - 1 шт.
9. Бревно гимнастическое - 1 шт.
10. Скамейка гимнастическая универсальная (бревно напольное) - 2 шт.
11. Скамьи гимнастические - 10 шт.
12. Стенка гимнастическая (количество секций) - 16 шт.
13. Скакалки - 30 шт.
14. Обручи - 30 шт.
15. Палки гимнастические - 30 шт.
16. Мячи резиновые – 30 шт.
17. Мячи большого тенниса - 30 шт.
18. Маты гимнастические в чехлах - 10 шт.
19. Маты гимнастические поролоновые - 6 шт.
20. Зеркало (размером 2х3 м.) - 1 шт.

#### Инвентарь для фитнеса

1. Фитбол – 30 шт.
2. Степ-платформа – 30 шт.
3. Резиновые амортизаторы – 30 шт.
4. Фитнес-коврики – 30 шт.
5. Ленточные утяжелители - 10 шт.
6. Эспандеры – 30 шт.

#### Легкоатлетический инвентарь

1. Флажки судейские - 6 шт.
2. Секундомеры электронные - 2 шт.
3. Рулетка металлическая (1-10 м.) - 1 шт.
4. Эстафетные палки - 10 шт.
5. Мяч малый для метания – 20шт.

#### Инвентарь для спортивных сооружений

1. Мячи баскетбольные (3,) – 10шт.
2. Мячи волейбольные - 10 шт.
3. Мячи гандбольные (1,2,3) – 15/15/10 шт.
4. Мячи футбольные (3,) – 10 шт.
5. Сетки волейбольные - 1шт.
6. Сетки для мячей – 5шт.
7. Ворота гандбольные - 2 шт.
8. Насосы для надувания мячей - 2 шт.
9. Свистки судейские - 5 шт.
10. Стойки для обводки - 10 шт.
11. Шахматные часы - 2 шт.
12. Шахматы, шашки - по 10 комплектов.
13. Столы для настольного тенниса - 4 шт.

14. Ракетки для настольного тенниса - 12 пар.
15. Мячи для настольного тенниса - 100 шт.
16. Перекидное табло – 1 шт.
17. Фишки – 20шт.
18. Конуса 20 шт.
19. Аптечка - 1 шт.
20. Аптечка переносная для спортивных площадок – 1 шт.
21. Компас - 5 шт.

#### **Ориентировочный перечень оборудования тренажерного зала**

Оборудование, направленное на оздоровление:

1. Велотренажеры - 4 шт.
2. Бегущая дорожка - 1 шт.
3. Эспандеры, резиновые жгуты - 15 шт.
4. Гимнастические скамейки - 2 шт.
5. Набивные мячи (1, кг) - 5 шт.

#### **Спортивная форма для сборных команд учебного заведения**

(Количество зависит от состава команд и их наличие)

1. Форма футбольная - 18 комплектов.
2. Форма баскетбольная - 10 комплектов.
3. Форма волейбольная - 10 комплектов.
4. Форма гандбольная - 10 комплектов.
5. Манишки двух цветов – по 20 шт.
6. Номера нагрудные – 2 комплекта.

#### **Перечень необходимого оборудования и инвентаря для проведения занятий бадминтоном**

Площадка для игры в бадминтон 1-2  
 Сетка для игры в бадминтон. 1-2  
 Бадминтонные стойки 2-4  
 Ракетки для игры в бадминтон 20-30 штук (1 – на уч.)  
 воланы 20-30 штук (1 – на уч.)  
 Теннисные мячи 20-30 штук (1 – на уч.)  
 Скакалки 20-30 штук (1 – на уч.)  
 Гимнастическая скамейка 4-5 штуки  
 Таблицы, схемы 1 экз. на класс

#### **Перечень необходимого оборудования и инвентаря для проведения занятий плаванием**

1. Бассейн 1
2. Распределительные дорожки 4 -5
3. Веревки, флажки
4. Пенопластовые поплавки
5. Свисток 1
6. Секундомер 1
7. Ватерпольные мячи 15-20 шт.
8. Резиновые надувные круги, пояса 25-30 шт.
9. Плавательные доски разного размера 25-30 шт.
10. Лопатки, ласты 25-30 шт.
11. Гибкие палки «нуделси» 25-30 шт.

#### **Перечень необходимого оборудования и инвентаря для проведения занятий лыжной подготовкой**

1. Лыжи – 30 пар.
2. Лыжные палки – 30 пар.
3. Смазки для лыж.

4. Крепления для лыж– 30 пар;
5. Стелаж для лыж.
6. Шкаф для сушки лыжных ботинок.
7. Инвентарь для мелкого ремонта лыж
8. Инвентарь для обработки лыж.
9. Флажки для разметки лыжной трассы.

**Перечень необходимого оборудования и инвентаря для проведения занятий кроссфитом**

№	Оборудование, инвентарь	Количество	
1	Часы настенные	1	
2	Кари маты	30 шт. (по числу учащихся)	
3	Канат гимнастический	2-4 штуки	
4	Гимнастические маты	4-10 штук	
5	Гантели 2 кг	4-6 штук	
6	Гантели 4 кг	4-6 штук	
7	Гантели 8 кг	4-6 штук	
8	Гимнастическая скамейка	6-8 штук	
9	Гири 8 кг	4-6 штук	
10	Гири 16 кг	2-4 штуки	
11	Гири 32 кг	2-4 штуки	
12	Штанги 20-80 кг	2 комплекта	
13	Гимнастические палки	30 штук (по числу учащихся)	
14	Резиновые эспандеры	10 штук	
15	Скакалки	30 штук (по числу учащихся)	
16	Перекладины низкие	4-6 штук	
17	Высокие перекладины	4-6 штук	
18	Гимнастические стенки	4 6 штук	
19	Набивные мячи 1кг 2 кг 3 кг 6 кг 9 кг	по 4-6 штук	
20	Степы	10- 30 штук	
21	Поверхность для запрыгивания	h – 40 см h – 50 см h – 60 см	2 штуки 2 штуки 2 штуки
22	Кольца гимнастические	2 комплекта	
23	Канат для перетягивания	2 штуки	

**Перечень необходимого оборудования и инвентаря для проведения занятий по флорболу**

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Ворота флорбольные	2 шт.
2.	Клюшки	30 шт.
3.	Мячи	30 шт.
4.	Форма для вратаря	2 К
5.	Маска для вратаря	2 К.

**Перечень необходимого оборудования и инвентаря для проведения занятий по аэробике (девушки)**

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Музыкальная аппаратура	1 шт.
2.	Секундомер	1 шт.
3.	Скакалки	30 шт.

4.	Фитбол	30 шт.
5.	Резиновые жгуты	30 шт.
6.	Гимнастические скамейки	4 шт.
7.	Гимнастические маты	10 шт.
8.	Резиновые коврики (коврики для фитнеса)	30 шт.
9.	Набивные мячи (1кг.)	30 шт.
10.	Гимнастическая стенка	8 шт.
11.	Гантели 0,5-2 кг	30 шт.
12.	Гимнастические палки	30 шт.

**Перечень необходимого оборудования и инвентаря для проведения занятий по настольному теннису**

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1	Стол для игры в настольный теннис	4 шт.
2	Ракетки для настольного тенниса	16 шт.
3	Сетки для настольного тенниса	4 шт.
4	Мячи для настольного тенниса	100 шт.

**Перечень необходимого оборудования и инвентаря для проведения занятий по «SIMPLE ТЕННИСУ»**

№ п/п	Оборудование, инвентарь	Количество (шт.)
1	Ракетки для пляжного тенниса (из фанеры)	20-30
2	Облегченные разноцветные мячи	30-50
3	Стойки высотой 1,8 м (при наличии можно использовать волейбольные стойки)	2
4	Сетка длиной 10-11 м с ячейкой 8x8 см и меньше	1
5	Сборная площадка для мини тенниса	1
6	Теннисные тренажеры	2-4
7	Теннисные мячи	20-30 штук (1 – на уч.)
8	Скакалки	20-30 штук (1 – на уч.)
9	Гимнастическая скамейка	4-5 штуки
10	Гимнастические маты	4-5 штуки
10	Таблицы, схемы	3 комплекта

## Глоссарий предмета «Физическая культура»

Глоссарий терминов в значениях, определенных статьей 2 закона Донецкой Народной Республики "О физической культуре и спорте", а также понятия физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»

**Базовое физкультурное образование** – достаточный для повседневной жизни уровень сформированной физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, а также степень развития физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Двигательное умение** – выработанная на основе знаний и предшествующего опыта способность не автоматизировано управлять двигательными действиями.

**Двигательный навык** – выработанная на основе многократного повторения способность автоматизировано выполнять двигательные действия; жизненно необходимые умения и навыки - естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

**Здоровье** – состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма.

**Образ жизни** – совокупность существенных черт, характеризующих способ жизнедеятельности людей в конкретном обществе (их поведение, нормы и ценности, которые определяют образ жизни данного конкретного общества).

**Спортивное движение** – социальное течение, в русле которого происходит приобщение к спорту, его развитие и распространение.

**Спортивное достижение** – социальная оценка величины спортивного результата с учетом конкретных условий его получения.

**Спортивная тренировка** – основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению максимально высоких результатов.

**Спортивный результат** – количественный или качественный уровень показателей в спорте; физические упражнения - двигательные действия, специально организованные для решения задач физического воспитания и выполняемые в соответствии с его закономерностями.

**Физкультурное движение** – совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

**Физкультурное образование** – процесс приобщения человека к физической культуре, вследствие которого личность овладевает системой ценностей и знаний в области физической культуры, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

**Физическое развитие** – совокупность морфологических и функциональных свойств организма, которые характеризуют процессы роста и созревания.

**Физическая культура личности** – это составляющая часть общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций приобретенных в результате физкультурно-спортивной деятельности.

**Физическая подготовленность** – результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.

**Физическое совершенство** – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую работоспособность человека.

### **Условия выполнения упражнений для определения динамики изменений показателей развития физических качеств**

#### **1. Спринтерский бег до 30 м**

*Оборудование:* Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; отмеренная дистанция, флажок, свисток.

*Описание проведения тестирования.* По команде «На старт!» участники тестирования становятся на стартовой линии в положение высокого старта (низкий старт не используется) и сохраняют неподвижное состояние. По сигналу они должны как можно быстрее преодолеть заданную дистанцию, не снижая темпа перед финишем.

*Результатом тестирования* является время преодоления дистанции с точностью до десятой доли секунды.

*Общие указания и замечания.* Разрешается только одна попытка.

Команда "Марш!" подается с одновременной отмашкой флажком .

В забеге могут участвовать два и более участников, но каждый результат фиксируется отдельно.

Беговая дорожка должна быть прямой, в надлежащем состоянии, разделенная на отдельные дорожки. Тестирование должно осуществляться в благоприятных для участников условиях.

#### **2. Прыжки в длину с места**

*Оборудование.* Нескользкая поверхность с линией и разметкой в сантиметрах.

*Описание тестирования.* Участник тестирования становится носками к линии, выполняет отведение согнутых рук назад, потом резко выносит их вперед, отталкиваясь ногами, прыгает как можно дальше.

*Результатом тестирования* является дальность прыжка в сантиметрах в лучшей из двух попыток.

*Общие указания и замечания.* Тестирование осуществляется в соответствии с правилами соревнований по прыжкам в длину с места. Место отталкивания и приземления должно быть на одном горизонтальном уровне.

#### **3. Бег на средние и длинные дистанции**

*Оборудование.* Секундомеры. Измеренная дистанция (мерить дистанцию следует по линии, проходящей на расстоянии 15 сантиметров от внутреннего края дорожки), свисток и флажок.

*Описание проведения тестирования.* По команде «На старт!» участники тестирования становятся перед стартовой линией в положение высокого старта и сохраняют неподвижное состояние. По сигналу учителя они должны как можно быстрее преодолеть заданную дистанцию.

*Результатом тестирования* является время преодоления дистанции с точностью до десятой доли секунды.

*Общие указания и замечания.* Разрешается только одна попытка. Тестирование должно осуществляться в благоприятных для участников условиях.

#### **4. «Челночный» бег (4 x 9 м)**

*Оборудование.* Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровная беговая дорожка с разметкой 9 метров, ограниченная двумя параллельными линиями, по каждой линии - 2 полукруга радиусом 50 сантиметров с центром на линии, 2 деревянных кубика (5х5 см.).

*Описание проведения тестирования.* По команде «На старт!» участник занимает положение высокого старта на стартовой линии. По команде "Марш!" он пробегает 9 метров ко второй линии, берет один из двух деревянных кубиков, лежащих в кругу, возвращается бегом назад и кладет его в стартовый круг. Затем бежит за вторым кубиком и, взяв его, возвращается назад и кладет в стартовый круг.

*Результатом тестирования* является время от старта до момента, когда участник тестирования положил второй кубик в стартовый круг.

*Общие указания и замечания.* Результат участника определяется по лучшей из двух попыток. Кубик следует класть в полукруг, а не бросать. Если кубик бросается, попытка не засчитывается.

## **5. Наклон туловища вперед из положения сидя**

*Оборудование.* Начертана на полу линия АБ и перпендикулярна к ней разметка в сантиметрах (на продольной линии) от 0 до 50 сантиметров.

*Описание проведения тестирования.* Участник тестирования сидит на полу босиком так, чтобы его пятки касались линии АБ. Расстояние между пятками - 20-30 сантиметра. Ступни расположены к полу вертикально. Руки лежат на полу между коленями ладонями вниз. Партнер удерживает ноги на уровне колен, чтобы избежать их сгибания. По команде "Можно!" участник тестирования плавно наклоняется вперед, не сгибая ног, пытается дотянуться руками как можно дальше. Положение максимального наклона следует удерживать в течение 2 секунд, фиксируя пальцы на разметке. Тест повторяется дважды.

*Результатом тестирования* является отметка в сантиметрах на перпендикулярной разметке, к которой участник дотянулся кончиками пальцев рук в лучшей из двух попыток.

*Общие указания и замечания.* Упражнение должно выполняться плавно. Если участник сгибает ноги в коленях, попытка не засчитывается.

## **6. Подтягивание**

### **6.1. Подтягивание в висе (юноши)**

*Оборудование.* Горизонтальный брус или перекладина диаметром 2-3 сантиметра, скамейка. Брус или перекладина должны быть расположены на такой высоте, чтобы участник, вися, не касался ногами земли.

*Описание проведения тестирования.* Участник тестирования становится на скамейку и хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч, руки выпрямлены. По команде "Можно!", сгибая руки, он подтягивается к такому положению, чтобы его подбородок был над перекладиной. Затем участник полностью выпрямляет руки, опускаясь в вис. Упражнение повторяется столько раз, сколько у участника хватит сил.

*Результатом тестирования* является количество безошибочных подтягиваний.

*Общие указания и замечания.* Каждому участнику разрешается только один подход к перекладине. Запрещается раскачиваться во время подтягивания, делать вспомогательные движения ногами.

Тестирование прекращается, если участник делает остановку на 2 и более секунды или ему не удастся зафиксировать нужное положение больше, чем 2 раза подряд.

### **6.2. Подтягивание в висе лежа (девушки)**

*Оборудование.* Перекладина диаметром 2-3 сантиметра, установленная на высоте 95 – 100 сантиметров.

*Описание проведения тестирования.* Участница тестирования занимает положение вися лежа, хватом сверху. Голова, туловище, ноги - это прямая линия, руки - перпендикулярно к полу. По команде "Можно!" сгибая руки, она подтягивается к такому положению, чтобы ее подбородок был над перекладиной. Затем участница полностью выпрямляет руки, опускаясь в вис лежа. Упражнение повторяется столько раз, сколько у участницы хватит сил.

*Результатом тестирования* является количество безошибочных подтягиваний, при которых не нарушена ни одна условие.

*Общие указания и замечания.* Запрещается сгибать и разгибать туловище в грудной и поясничной области позвоночника, тазобедренных и коленных суставах, делать вспомогательные движения ногами, отдыхать в положении виса лежа более 3-х секунд.

Разрешается делать только один подход к перекладине. Тестирование прекращается; если участница делала остановку на 2 и более секунды или ей не удастся зафиксировать нужное положение больше, чем 2 раза подряд.

#### **7. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (И.П.):

учащийся лежит на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, стопы зафиксированы или удерживаются партнером. По команде «Марш!» выполняется подъем туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в и.п. до касания пола лопатками, локтями, затылком, время выполнения упражнения 30 секунд. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками, локтями, затылком мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

## Информация для учителя физической культуры

### Экспресс-оценивание физического развития

#### 1. Масса-ростовой индекс Кетле 2

Характеризует: степень гармоничности физического развития и телосложения. Длина тела или рост стоя измеряются с помощью ростомера или антропометра. Масса тела определяется взвешиванием на медицинских весах без обуви в спортивном костюме. **Квадрат** числа  $x$  - это результат умножения числа на себя:  $x \cdot x = m^2$ . Например, рост 128 см. = 1,28 м. Квадрат числа будет равен  $1,28 \cdot 1,28 = 1,64 \text{ м}^2$ .

**Индекс массы тела = масса тела (кг): (длина тела стоя) (м<sup>2</sup>)**

$$\text{Индекс Кетле} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост(м) x рост (м)}}$$

#### Масса-ростовой индекс Кетле 2(кг/м<sup>2</sup>)

Мальчики Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	гармоничное	гармоничное (-)	гармоничное (+)	дефицит массы	тучное
16	20,0...22,0	18,1...19,9	22,1...23,9	<= 18	>=24
17	21,0...23,0	19,1...20,9	23,1...24,9	<= 19	>=25
18	21,0...23,0	19,1...20,9	23,1...24,9	<= 19	>=25

Девочки Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	гармоничное	гармоничное (-)	гармоничное (+)	дефицит массы	тучное
16	21,0...23,0	19,1...20,9	23,1...24,9	<=19	>=25
17	22,0...24,0	20,1...21,9	24,1...25,9	<=20	>=26
18	22,0...24,0	20,1...21,9	24,1...25,9	<=20	>=26

#### 2. Индекс Робинсона (двойное произведение)

Характеризует: состояние регуляции сердечно-сосудистой системы. Артериальное давление измеряется у обследуемого в положении сидя, стандартной манжеткой. В случае регистрации повышенного АД необходимо измерить через 10-15 сек в положении лежа. ЧСС определяется пальпаторно (путем ощупывания) или аускультативно (путем прослушивания) в положении сидя. После чего проводится обсчет полученных данных. Результаты сравниваются по таблице.

**Индекс Робинсона = ЧСС (уд/мин) АД сист. (мм рт.ст.) : 100**

$$\text{Индекс Робинсона} = \frac{\text{пульс за 1 мин x верхнее артериальное давление}}{100}$$

#### Индекс Робинсона (двойное произведение) (усл. ед.)

Мальчики Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
16	<=70	71...80	81...107	108...115	>=116
17	<=70	71...80	81...107	108...115	>=116
18	<=70	71...80	81...107	108...115	>=116

Девочки Возраст	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1

(лет)	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
16	<=70	71...85	86...100	101...110	>=111
17	<=70	71...85	86...100	101...110	>=111
18	<=70	71...85	86...100	101...110	>=111

### 3. Индекс мощности Шаповаловой

Характеризует: развитие силы, быстроты и скоростной выносливости. Обследуемый лежит на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, стопы зафиксированы или удерживаются партнером. По команде «Марш!» выполняется подъем туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в и.п. до касания пола лопатками, локтями, затылком, время выполнения упражнения 60 секунд.

**Индекс Шаповаловой = (масса тела (г) · количество сгибаний за 60 сек) : (длина тела (см) · 60)**

**вес тела (г) x кол – во подъёмов туловища за 1 мин.**

**Индекс Шаповаловой =  $\frac{\text{рост (см)} \times 60}{\text{Индекс мощности Шаповаловой В.А. (усл. ед.)}}$**

Мальчики Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
16	<=194	195..219	220..270	271..295	>=296
17	<=199	200..224	225..275	276..300	>=301
18	<=199	200..224	225..275	276..300	>=301
Девочки Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
16	<=212	213..245	246..312	313..345	>=348
17	<=212	213..245	246..296	297..324	>=325
18	<=212	213..245	246..296	297..324	>=325

### 4. Индекс Руфье

Характеризует: выраженность реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку. Проба выполняется следующим образом: в положении сидя у обследуемого подсчитывается пульс за 15 сек. (P1), затем обследуемый выполняет: за 45 сек. 30 глубоких приседаний, руки вперед. После выполнения в положении сидя, подсчитывается пульс за первые 15 сек. отдыха. (P2) после 45 сек. отдыха подсчитывается пульс (P3) за 15 сек. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку у детей осуществляется по модифицированной таблице (А.А.Гусева).

**Индекс Руфье (ИР)** – где P1 – пульс за 15 сек. в покое, P2 – пульс первые 15 сек. сразу после нагрузки, P3 – пульс за последние 15 сек. первой минуты восстановления.

$$4(P1 + P2 + P3) - 200$$

**Индекс Руфье (ИР) =  $\frac{4(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$**

где P1 – пульс за 15 сек. в покое, P2 – пульс первые 15 сек. сразу после нагрузки, P3 – пульс за последние 15 сек. первой минуты восстановления.

**Индекс Руфье (усл. ед.)  
Мальчики, девочки**

Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
15-18	>=15,0	14,9-10,0	9,9-8,0	7,9-5,1	<=5,0

#### 4. Индекс (проба) Ромберга

Координационная функция нервной системы определяется с помощью Индекса (пробы) М.Е. Ромберга. Проба Ромберга II. Пробу Ромберга часто используют при определении функционального состояния вестибулярного анализатора.

Учащийся стоит так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Время устойчивости определяется к потере равновесия. Дрожание пальцев рук, покачивания, а тем более быстрая потеря равновесия указывают на нарушение координации и, исходя из этого, останавливается секундомер.

Координационную пробу Ромберга следует применять до и после занятий. Уменьшение времени выполнения пробы Ромберга может наблюдаться при усталости, перенапряжении, перетренированности, в период заболеваний, а также при длительных перерывах в занятиях физкультурой.

#### Индекс (проба) Ромберга (сек.) Мальчики, девочки

Возраст, класс	Уровень функционального состояния вестибулярного аппарата				
	Высокий уровень развития вестибулярн ого аппарата	Выше среднего уровень развития вестибулярно го аппарата	Средний уровень развития вестибулярно го аппарата	Ниже среднего уровень развития вестибулярн ого аппарата	Низкий уровень развития вестибулярн ого аппарата
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10-11 классы (16 – 18 л.)	>58	53-57	41-52	27-40	<26

Оценка индекса осуществляется в баллах.

#### 5. Проба Штанге

Заключается в выяснении продолжительности задержки дыхания в секундах. Во время задержки дыхания ноздри закрываются указательным и большим пальцами. Оценка пробы осуществляется путем сравнения со стандартными величинами сигнальных отклонений аналогично антропометрическому профилю. Под базовой задержкой дыхания на вдохе понимается задержка с «нейтральным» давлением в легких, то есть когда давление внутри легких и давление снаружи грудной клетки одинаково. В таком состоянии грудная клетка максимально расслаблена. Задержка на вдохе выполняется с объемом воздуха примерно равным 2/3 от максимально возможного вдоха. После 5-ти минут отдыха сидя сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох, задержите дыхание. Нос лучше зажать пальцами. Время от времени задержки дыхания до ее прекращения. Результаты этой пробы дают возможность косвенно определить емкость кислородтранспортной системы (изменения насыщенности крови кислородом) и интенсивности окислительно-восстановительных процессов. Проба Штанге относится к простейшим способам контроля функционального состояния дыхательной системы.

#### Мальчики. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе в сек.)

Возрас т, лет	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий

	уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16	<91,2	70,2-91,1	44,1-70,1	23,5-44,0	>23,4
17	<96,3	71,6-96,2	48,7-71,5	24,8-48,7	>24,8

### Девушки. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе в сек.)

Возраст, лет	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)				
	Высокий уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Достаточный уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Средний уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Низкий уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Критический уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16	<69,2	45,1-69,1	34,1-45,0	18,5-34,0	>18,4
17	<75,6	46,8-75,6	37,7-46,7	19,8-37,6	>19,7

Индекс уровня физического здоровья равен оценке в баллах. Оценка каждого показателя выводится в общую сумму, которая позволяет определять уровень физического здоровья учащегося. При определении уровня физической подготовленности учитель должен использовать таблицу результатов без учета динамики развития.

Для 10-11 классов(принимаются 6 диагностических упражнения)

- 8-10 баллов – низкий;
- 11-15 баллов – ниже среднего;
- 16-20 баллов – средний;
- 21-25 баллов – выше среднего;
- 26-30 баллов – высокий.

На основании результатов экспресс оценки физического здоровья учащихся образовательное учреждение, может сформировать базу данных о динамике уровня физического здоровья, оформить «Паспорт здоровья», 20.

«Индивидуальный маршрут учащегося».

Данные показатели могут быть использованы при разработке программного материала, физкультурно-оздоровительных программ, планирования оздоровительно-коррекционной деятельности учащихся при занятиях физической культурой.

Индекс	Уровень	Рекомендации
<b>Индекс Кетле (приложение 2)</b>	1 балл – негармоничное телосложение с избытком массы тела или ожирение (без нарушений эндокринной системы)	Увеличение двигательного режима за счет УТГ, физкультминутки, динамический час, подвижные перемены. Выполнение домашнего задания – ходьба на лыжах, бег трусцой, быстрая ходьба, плавание 2-3 раза в неделю. Коррекция питания
	2 балла – негармоничное телосложение с дефицитом массы тела (без нарушений)	Укрепление всего мышечного корсета, упражнения на брюшной пресс и спину. Силовые упражнения. Коррекция питания

	эндокринной системы) Низкорослость (без гормональных нарушений)	Прыжки в высоту, висы, упражнения на растяжения и вытяжение, подскоки
<b>Проба Штанге (приложение 4)</b>	1-2 балла – низкий уровень функциональных возможностей органов дыхания, снижение устойчивости организма к гипоксии	Общеразвивающие упражнения на дыхание, ходьба в среднем темпе, силовые упражнения на укрепление мышц спины, грудной клетки
<b>Индекс Шаповаловой (приложение 5)</b>	1-2 балла – недостаточный уровень силы, быстроты, скоростной выносливости. Группа риска по возникновению сколиоза, нарушений осанки	Упражнения на развитие силы – с гантелями, с эспандером, с сопротивлением партнера, отжимание, упоры, упражнения на пресс. Упражнения на выносливость: ходьба, бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед, тренажерные устройства
<b>Индекс Руфье (приложение 6)</b>	1-2 балла – недостаточный уровень адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы	Увеличение двигательной активности за счет упражнений циклического характера на выносливость: бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед. Упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах.
<b>Индекс Робинсона (приложение 3)</b>	1-2 балла – нарушение регуляции сердечно-сосудистой системы. Группа риска по возникновению артериальной гипертензии, первичной артериальной гипотонии, синдрома ВСД, нарушений сердечного ритма	Укрепление и повторение деятельности сердечно-сосудистой системы, упражнения циклического и скоростно-силового характера. Дыхательные упражнения
<b>Проба М.Е. Ромберга</b>	1-2 балла – явления нарушений координации	Рекомендованы упражнения – броски малого мяча о стену с последующей ловлей в максимальном темпе, упражнения на равновесие на ограниченной опоре, элементы спортивных игр с прыжками и поворотами, на координацию
<b>Низкий общий уровень физического здоровья</b>	8-10 баллов – требуется углубленное медицинское обследование учащегося	Постепенное увеличение суточного объема двигательной активности. Кроме уроков физической культуры, обязательное самостоятельное выполнение физических упражнений общеразвивающего и циклического характера – бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

### ТРЕБОВАНИЯ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ КОЛИЧЕСТВУ КОНТРОЛЬНЫХ И ПРОВЕРОЧНЫХ РАБОТ

#### Тест-оценивание физической подготовленности Комплексный тест-оценивание физической подготовленности (10 класс)

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Критерии оценивания физической подготовленности			
			2	3	4	5
Скоростные	Бег на 30м. (с)	Д	5.6	5,4	5,2	5,0
		Ю	5,2	5,0	4,8	4,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	150	170	195
		Ю	160	180	200	220
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 30 сек)	Д	21	25	27	32
		Ю	24	26	32	34
Выносливость	Бег 500м. (мин,с)	Д	2.20,0	2.10,0	2.05,0	2.00,0
	Бег 1000м. (мин,с)	Ю	4.20,0	4.01,0	3.38,0	3.28,0
Силовые	Подтягивание (девочки – низкая перекладина); мальчики – высокая).	Д	11	14	18	20
		Ю	7	9	11	14
	Сгибание и разгибание рук (кол. раз за 30 сек)	Д	2	8	14	18
		Ю	15	20	25	30
Координация	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	11.6	11.4	11.0	10.5
		Ю	10.3	10.0	9.7	9.5
Гибкость	Наклон вперед	Д	3	8	13	18
		Ю	-1	3	8	16

**Комплексный тест-оценивание физической подготовленности (11 класс)**

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Критерии оценивания физической подготовленности			
			2	3	4	5
Скоростные	Бег на 30м. (с)	Д	5,7	5,5	5,3	5,1
		Ю	5,1	4,9	4,7	4,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	140	160	185
		Ю	170	190	210	230
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 30 сек)	Д	15	25	30	34
		Ю	20	27	33	36
Выносливость	Бег 500м. (мин,с.)	Д	2.25,0	2.15,0	2.10,0	2.05,0
	Бег 1000м. (мин., с.)	Ю	4.05,0	3.40,0	3.25,0	3.15,0
Силовые	Подтягивание (девочки – низкая перекладина); мальчики – высокая).	Д	12	15	19	21
		Ю	8	10	12	15
	Сгибание и разгибание рук	Д	4	10	15	19
		Ю	16	22	27	33
Координация	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	11.6	11.4	11.0	10.5
		Ю	11.2	10.9	10.5	9.4
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	Д	4	9	14	18
		Ю	-1	4	9	16

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
по учебному предмету «Физическая культура»  
Ориентировочные контрольные нормативы (гимнастика с основами акробатики)**

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания контрольных упражнений				
		2	3	4	5	
10	Подтягивание на перекладине (высокой) (раз).	ю	7	9	11	14
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (низкой) (раз).	д	11	14	18	20
	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	ю	-1	3	8	16
		д	3	8	13	18
	Комбинация контрольного урока по акробатике (баллы)	ю	до 5	5	7	8,5
		д	до 5	5	7	8,5
	Подъем силой переворотом в упор (кол-во раз) (в/п)	ю	до 2	3	4	5
	Контрольная комбинация упражнений (художественная гимнастика или аэробика) (баллы)	д	до 5	5	7	8,5
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	ю	9	11	13	15
	Подъем силой переворотом в упор (кол-во раз) (в/п) Контрольная комбинация упражнений на гимн. бревне (баллы)	ю	до 3	3	4	5
д		до 5	5	7	8,5	
11	Подтягивание на перекладине (м.) (раз).	ю	8	10	12	15
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (раз)	д	12	15	19	21
	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	ю	-1	4	9	16
		д	4	9	14	18
	Контрольная комбинация упражнений по акробатике (баллы)	ю	до 5	5	7	8,5
		д	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений по атл. гимнастике из 8 элементов	ю	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений (художественная гимнастика, или аэробика) (баллы)	д	до 5	5	7	8,5
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	ю	9	11	13	17
	Подъем силой переворотом в упор (кол-во раз) (в/п) Контрольная комбинация упражнений на гимн. бревне (баллы)	ю	до 3	4	5	6
д		до 5	5	7	8,5	

\*Оценивание контрольных комбинаций упражнений проводится по 10-бальной гимнастической шкале и переводится в 5-бальную систему оценивания учащихся

### ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Теоретический опрос. Проектная и исследовательская деятельность. Рефераты. Составление и выполнение комплексов упражнений физкультурно-оздоровительной направленности.

#### Контрольные нормативы (легкая атлетика)

Класс	Контрольные упражнения	Пол	Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	Бег 30м. (с)	ю	5,2	5,0	4,8	4,6
		д	5,6	5,4	5,2	5,0
	Бег 100м. (с)	ю	16,4	15,9	15,3	14,5
		д	18,6	18,0	17,5	16,8
	Бег 400м. (с)	ю	1.30	1.25	1.20	1.15
		д	1.46	1.40	1.34	1.28
	Бег 1000 м. (мин,с.)	ю	4.20,0	4.01,0	3.38,0	3.28,0
	Бег 500м. (мин,с.)	д	2.20,0	2.10,0	2.05,0	2.00,0
	Прыжок в длину с разбега способом «согнуд ноги» (см.)	ю	320	350	380	410
		д	220	250	280	310
	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см.)	ю	80	90	105	120
		д	65	75	85	100
	Метание малого мяча (150г) на дальность (м.)	ю	25	35	45	50
		д	13	16	20	25
Метание гранаты на дальность (м), дев.-500гр., юн.-700гр.	ю	21	25	30	36	
	д	12	15	18	23	
11	Бег 30м.	ю	5,1	4,9	4,7	4,5
		д	5,7	5,5	5,3	5,1
	Бег 100м. (с.)	ю	16,2	15,8	15,0	14,3
		д	18,7	18,3	17,8	16,8
	Бег 400м. (с.)	ю	1.25	1.20	1.15	1.10
		д	1.40	1.34	1.28	1.22
	Бег 1000 м (мин., с.)	ю	4.05,0	3.40,0	3.25,0	3.15,0
Бег 500 м (мин., с.)	д	2.25,0	2.15,0	2.10,0	2.05,0	
Прыжок в длину с разбега способом «согнуд ноги» (см)	ю	330	360	400	430	

Класс	Контрольные упражнения	Пол	Критерии оценивания контрольных упражнений			
			230	250	270	310
	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см)	д	230	250	270	310
		ю	85	95	110	125
	Метание малого мяча (150г.) на дальность (м)	д	65	75	85	95
		ю	30	40	50	55
	Метание гранаты на дальность (м), дев.-500гр., юн.-700гр.	д	14	17	21	25
		ю	24	27	32	38
		д	14	16	20	25

**Тест-оценивание физической подготовленности по теме «Спортивные игры»  
(баскетбол, волейбол, гандбол, футбол)**

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки)	м	15	20	25	30
		д	2	8	14	18
	Челночный бег 4*9м.	м	10.3	10.0	9.7	9.5
		д	11.6	11.4	11.0	10.5
	Прыжок в длину с места (см)	м	160	180	200	220
		д	130	150	170	195
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки)	м	16	22	27	33
		д	4	10	15	19
	Челночный бег 4*9м.	м	11,2	10.9	10.5	9.4
		д	11.6	11.4	11.0	10.5
	Прыжок в длину с места (см.)	м	170	190	210	230
		д	130	140	160	185

**Ориентировочные контрольные нормативы (баскетбол)**

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	Передачи мяча в тройках за 1 мин. (раз, расст 3м.)	ю	ни одного точного броска	70	75	80
		д	ни одного точного броска	50	60	65
	10 штрафных бросков	ю	ни одного точного броска	2	3	5
		д	ни одного точного броска	1	2	4

11	10 бросков изученным способом (2x5) с дистанции 4,5 м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий)	ю	ни одного точного броска	1	3	6
		д	ни одного точного броска	1	3	5
	10 штрафных бросков	ю	ни одного точного броска	2	3	6
		д	ни одного точного броска	1	2	5

### Ориентировочные контрольные нормативы (волейбол)

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания контрольных упражнений				
		2	3	4	5	
10	10 верхних (м.); нижних (д.) прямых подач на точность в определённую учителем зону	ю	4	6	8	9
		д	2	5	6	8
	Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4 (в опред. зону) (кол-во пар передач на технику)	ю	2	3	5	6
		д	1	2	3	5
11	Верхняя прямая подача мяча в зоны 1, 6, 5, по две подачи в каждую зону (кол-во правильных подач из 6 возможных)	ю	0	1	2	3
		д	0	1	2	3
	Передачи мяча с приемом мяча снизу, посланного верхней передачей от партнера (кол-во пар передач на технику)	ю	1	3	5	7
		д	1	2	4	5

### Ориентировочные контрольные нормативы (гандбол)

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания контрольных упражнений				
		2	3	4	5	
10	Передача мяча в стену с расстояния 3 м (количество передач за 30 сек)	ю	15	16	17	18
		д	11	12	13	15
	Штрафной бросок с 7-ми метров в заданный верхний угол ворот (угол 1*1м.) (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	ю	1	2	3	4
		д	ни одного точного броска	1	2	3
11	Передача гандбольного мяча на дальность в коридор 2,5 м (м)	ю	14	15	16	17
		д	12	13	14	15
	Броски мяча с 9-ти м в нижние углы ворот (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	ю	1	2	3	4
		д	ни одного точного броска	1	2	3

### Ориентировочные контрольные нормативы (футбол)

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	10 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот	ю	1	3	4	5
		д	ни одного точного удара	2	3	4
	6 остановок опускающегося мяча одним из выученных способов	ю	1	3	4	5
		д	ни одного точного удара	2	3	4
11	10 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот	ю	2	3	4	5
		д	1	2	3	4
	6 остановок опускающегося мяча одним из выученных способов	ю	2	3	4	5
		д	1	2	3	4

### Ориентировочные контрольные нормативы (самостраховка на основе вида спорта дзюдо)

	Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	Длинный кувырок через мягкий предмет (2б.), «мост» из положения лежа (1б.) падение вперёд из положения стоя на коленях (1б.), падение на бок из положения стоя (3б.), падение на спину из положения полуприседа (1.5б.)	д	до 5	5	7	8.5
		ю	до 5	5	7	8,5
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.);	ю	24	26	32	34
		д	21	25	27	32
	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек).	ю	Меньше 45	45	50	55
		д	Меньше 55	55	60	70
11	Длинный кувырок через мягкий предмет (2б.), «мост» из положения лежа (1б.) падение вперёд из положения стоя на коленях (1б.), падение на бок из положения стоя (3б.), падение на спину из положения полуприседа (1.5б.)	д	до 5	5	7	8.5
		ю	до 5	5	7	8,5
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.);	ю	26	28	33	36
		д	17	25	30	34
	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек).	ю	Меньше 50	50	60	65
		д	Меньше 60	60	70	75

**Вариативная часть программы  
Ориентировочные контрольные нормативы (бадминтон)  
10 класс**

115

<i>Класс</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Пол</i>	<i>Высокий</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Низкий</i>
10	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	ю	10	9	7–8	4-5	3 и меньше
		д	9	8	6-7	3-4	2 и меньше
	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	ю	10	9	7–8	5-6	4 и меньше
		д	9	8	6-7	4-5	3 и меньше
	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	ю	9	8	6–7	4-5	3 и меньше
		д	8	7	5-6	3-4	2 и меньше
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	ю	32	27	25	21	15
		д	34	32	26	24	10
11	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз	ю	10	9	7–8	4-5	3 и меньше
		д	9	8	6-7	3-4	2 и меньше
	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	ю	10	9	7–8	5-6	4 и меньше
		д	9	8	6-7	4-5	3 и меньше
	Выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	ю	10	9	7–8	5-6	4 и меньше
		д	9	8	6-7	4-5	3 и меньше
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	ю	34	30	25	15	12
		д	36	33	27	20	10

### Ориентировочные контрольные нормативы (плавание)

Год обучения	Учебные нормативы	Критерии оценивания учебных достижений					
			5	4	3	2	
<b>10 класс</b>	Плавание кроль на груди(50м.) ,мин	ю	41.0	43.0	45.0	48.0	
		д	46.0	48.0	50.0	53.0	
	Плавание кроль на спине (50м.) , мин, с	ю	44.0	46.05	49.0	52.0	
		д	50.0	52.5	56.0	59.0	
	Плавание брасс (50м.) , мин, с.	ю	53.0	58.0	1.03.0	1.06.0	
		д	58.0	1.03.0	1.08.0	1.11.0	
	Плавание баттерфляй (25м) без учета времени, м. (Преодоление дистанции в полной координации движений рук, ног и дыхания)	ю	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	
		д	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	
	<b>11 класс</b>	Плавание кроль на груди(50м.) ,мин	ю	39,0	41.0	43.0	46.0
			д	44.0	46.0	48.0	51.0
Плавание кроль на спине (50м.) , мин, с		ю	42.0	44.0	46.0	49.0	
		д	48.0	50.0	54.0	57.0	
Плавание баттерфляй (25м) без учета времени, м. (Преодоление дистанции в полной координации движений рук, ног и дыхания)		ю	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	
		д	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	
Комплексное плавание (100м)		ю	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	
		д	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	

116

### Ориентировочные контрольные нормативы(лыжные гонки)

Год обучения	Учебные нормативы	Критерии оценивания учебных достижений				
			5	4	3	2
<b>10 класс</b>	Передвижения на лыжах: а) одновременный двухшажный ход; б) одновременный одношажный ход; в) коньковый ход	ю	выполняет а, б, в	выполняет а,б	выполняет а	не выполняет ни одного
		д	выполняет а, б, в	выполняет а,б	выполняет а	не выполняет ни одного

	Бег на лыжах 3000м (мин.сек.)	ю	15.30	16.30	18.00	19.00
		д	19.00	20.00	21.00	22.00
	Бег на лыжах 5000м (мин.сек.)	ю	27.00	29.00	31.00	32.00
		д	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
<b>11 класс</b>	Передвижения на лыжах: а) одновременный двухшажный ход; б) одновременный одношажный ход; в) коньковый ход	ю	выполняет а, б, в	выполняет а,б	выполняет а	не выполняет ни одного
		д	выполняет а, б, в	выполняет а,б	выполняет а	не выполняет ни одного
	Бег на лыжах 3000м (мин.сек.)	ю	15.00	16.00	17.00	18.00
		д	18.30	19.00	20.00	21.00
	Бег на лыжах 5000м (мин.сек.)	ю	25.00	27.00	29.00	30.00
		д	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

### Ориентировочные контрольные нормативы (кроссфит)

Контрольное время выполнения учебных нормативов – 8 минут

	<i>Раунды</i>	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>10 класс юноши</b>	<b>№1.</b> 10 махов гирей 16 кг, 10 воздушных приседаний, 10 отжиманий до касания груди пола, 10 двойных прыжков со скакалкой, 10 подъёмов ног к перекладине	1\2	1	2	3
	<b>№2.</b> бег 600 м., 10 выбросов с гантелями 8-10 кг., 5 подтягиваний	0	1	2	3
	<b>№3.</b> 60м спринт, 5 подтягиваний, 60 м спринт, 5 бурпи	1	2	3	5
	<b>№4.</b> 5 бурпи, 5 подтягиваний, 5 рывков штанги 30-40 кг от колен, 5 приседаний со штангой 30-40 кг, 5 отжиманий на брусьях	1/2	1	2	3
<b>10 класс девушки</b>	<b>№1.</b> бег 300 м., 10 выбросов гантелей 4 кг на каждую руку, 7 подтягиваний (на н/перекладине)	1/2	1	2	3
	<b>№2.</b> 7 бурпи, 10 «воздушных приседаний», 10 на каждую ногу выпады: правая в сторону, левая назад и т.д., 10 подъёмов туловища из положения лежа, 5 отжиманий от пола, 30 сек планка	0	1	2	3
	<b>№3.</b> двойные прыжки со скакалкой, пресс: 30-20-15-10 1-й раунд-30 раз, 2-й раунд-20 раз, 3-й -15 раз, 4-й раунд – 10 раз	1/2	1	2	3
	<b>№4.</b> 5 отжиманий, 10 (сит-ап пресс), 10 приседаний, 5 подтягиваний н\перекладина, 200м. бег	1	2	3	4
<b>11 класс юноши</b>	<b>№1.</b> бег 200 м, 10 взрывных приседаний, 20 упражнений на пресс Sit-ups, 10 отжиманий	1	2	3	4

	<i>Раунды</i>	«2»	«3»	«4»	«5»
	<b>№2.</b> бег 400 м, 15 выбросов с гантелями 8-10 кг., 7 подтягиваний	1\2	1	2	3
	<b>№3.</b> спринт 100 м, 5 подтягиваний, спринт 100 м, 5 бурпи	1	2	3	4
	<b>№4.</b> 10 бурпи, 10 становых тяг 40 кг, 10 отжиманий, 10 махов гири 24 кг	1	2	3	4
	<b>№1.</b> Турецкий подъем с гирей 6 кг.	1	3	4	5
<b>11 класс девушки</b>	<b>№2 .</b> 30-20-15-10 двойные прыжки со скакалкой, пресс 1-й раунд-30 раз, 2-й раунд-20раз, 3-й -15 раз, 4-й раунд – 10 раз	1	2	3	4
	<b>№3.</b> бег 200 м, 15 выбросов гантелей 4 кг на каждую руку, 7 подтягиваний (на низкой перекладине)	1	2	3	4
	<b>№4.</b> спринт 100 м., 10 приседаний, ходьба 100 м	1	2	3	4
	<b>№5.</b> 5 отжиманий, 10 (ситап пресс), 10 взрывных приседаний, 5 подтягиваний на н\перекладине, 200 м бег, 30 сек планка, 10 сит-ап	1\2	1	2	3
	<b>№6.</b> 5 бурпи, 10 «воздушных приседаний», 10 на каждую ногу выпады: правая в сторону, левая назад и т.д., 10 подъемов с коленей на каждую ногу, 5 отжиманий от пола	1	2	3	4

### Ориентировочные контрольные нормативы (флорбол)

Класс	Учебные нормативы		Уровень компетентности			
			2	3	4	5
10	Передачи мяча в борт с расстояния 3 м (количество передач за 30 с)	Юн.	17	18	19	20
		Дев.	15	16	17	18
	Штрафной бросок с расстояния 10 м в верхние углы ворот (из 5-ти попыток, количество метких бросков)	Юн.	1	2	3	4
		Дев.	Ни одного меткого броска	1	2	3
11	Передача флорбольного мяча на дальность в коридор 2,5 (м)	Юн.	14	20	25	30
		Дев.	12	17	20	25
	Броски мяча с расстояния 15 м в нижние углы ворот (из 5-ти попыток, количество метких бросков)	Юн.	1	2	3	4
		Дев.	Ни одного меткого броска	1	2	3

### Ориентировочные контрольные нормативы (аэробика девушки) Критерии оценивания выполнения танцевальной связки 10-11 класс

Оценка	Критерии
<b>1</b>	грубые ошибки в последовательности выполнения упражнений, нечеткость движений под музыку, грубые ошибки при выполнении базовых шагов и движений руками

<b>2</b>	ошибки в последовательности выполнения упражнений, нечеткость движений под музыку, ошибки при выполнении базовых шагов и движений руками
<b>3</b>	последовательное выполнение упражнений в темпе музыкального сопровождения без ошибок, ошибки при выполнении базовых шагов и движений руками
<b>4</b>	последовательное выполнение упражнений в темпе музыкального сопровождения без ошибок, соблюдения техники выполнения базовых шагов, нечеткие движения
<b>5</b>	последовательное выполнение упражнений в темпе музыкального сопровождения без ошибок, соблюдения техники выполнения базовых шагов, правильные движения руками, соблюдение осанки

### Ориентировочные контрольные нормативы (настольный теннис)

Класс	Учебные нормативы		Критерии оценивания учебных достижений			
			2	3	4	5
10	Выполнение подачи с нижним боковым вращением мяча (количество попаданий из 10 подач в ближнюю зону подачи)	Юн	2	5	7	9
		Дев	1	3	5	7
	Выполнение серии ударов справа или слева с партнером по диагонали	Юн	12	15	20	24
		Дев	10	12	16	20
11	Выполнение подачи с верхним боковым вращением мяча (количество попаданий из 10 подач в дальнюю зону подачи)	Юн	2	5	7	9
		Дев	1	3	5	7
	Выполнение серии топ-спинов справа или слева с партнером по диагонали	Юн	4	9	13	18
		Дев	2	5	9	15

### Ориентировочные контрольные нормативы (SIMPLE ТЕННИС)

Год изучения	Контрольные упражнения	Пол	Критерии оценивания учебных достижений			
			2	3	4	5
		<b>девочки</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>более 15</b>
<b>10 класс</b>	Резанная подача над головой (кол-во раз из 10 подач)	мальчики	3	6	8	9-10
		девочки	3	6	8	9-10
	Удержание мяча с партнером (кол-во раз)	мальчики	8	15	25	более 25
		девочки	8	15	25	более 25
<b>11 класс</b>	Резанная подача над головой (кол-во раз из 15 подач)	мальчики	5	8	12	более 12
		девочки	5	8	12	более 12
	Удар над головой (смэш) (10 ударов)	мальчики	3	6	8	9-10
		девочки	3	6	8	9-10

**Нормативы испытаний (тестов)**  
**Государственного физкультурно-спортивного комплекса**  
**"Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики"**  
**II СТУПЕНЬ**  
**(возрастная группа 15-16 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		Ниже среднего		средний		Выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Обязательные испытания</b>												
1.	Бег на 30м (с)	Д	6,3	6,2	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8
		М	5,8	5,7	5,4	5,3	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
	Или бег на 60м (с)	Д	12,4	12,0	11,6	11,2	10,9	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8
		М	11,0	10,6	10,3	10,0	9,8	9,5	9,2	9,0	8,8	8,6
2.	Прыжок в длину с места (см)	Д	140	145	155	160	165	170	175	180	190	195
		М	160	170	175	185	190	195	200	205	210	220
3.	Метание мяча	Д	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0	40,0
		М	35,0	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	50,0	52,0	54,0
	Или поднимание туловища (кол-во за 30 с)	Д	17	18	19	20	22	23	25	26	27	28
		М	18	19	20	21	23	24	26	27	28	30
4.	Подтягивание (девочки из виса лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине)	Д	5	7	8	9	10	14	16	17	18	20
		М	2	3	4	5	7	8	10	11	14	16
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)	Д	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20
		М	14	17'	20	24	27	30	33	36	39	42
5.	Велосипедный кросс (шоссе)	Д	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0
		М	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0	10.30,0	9.45,0
	Или бег на 500 м. для	Д	3.10,0	3.03,0	2.40,0	2.28,0	2.10,0	2.08,0	2.04,0	2.02,0	1.58,0	1.56,0

№ п/п	Испытания (тесты)	Пол	Нормативы (уровни)									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		Ниже среднего		средний		Выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	девушек (мин, с) и бег 1000 м (мин,с.) для мальчиков	М	5.20,0	5.10,0	4.40,0	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0
	Или кросс по пересечённой местности 1000м.	Д	7.44,0	7.30,0	6.30,0	6.06,0	5.18,0	5.10,0	5.02,0	4.58,0	4.50,0	4.46,0
		М	6.40,0	6.20,0	6.00,0	5.45,0	5.30,0	5.15,0	5.05,0	4.40,0	4.20,0	4.10,0
<b>Испытания по выбору</b>												
6..	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	12,4	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
		М	11,6	11,3	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4
7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Д	-2	0	2	4	6	8	10	12	15	18
		М	-4	0	1	2	4	6	8	10	13	16
8.	Плавание 25 м	Д	48,0	47,0	43,0	41,0	35,0	33,0	30,0	28,0	26,0	25,0
		М	38,0	37,0	33,0	31,0	27,0	26,0	24,0	23,0	21,0	20,0
	Или плавание 50 м	Д	Без у.вр.	1.36,0	1.28,0	1.20,0	1.08,0	1.04,0	1.00,0	56,0	54,0	50,0
		М	Без у.вр.	1.12,0	1.08,0	1.04,0	58,0	55,0	51,0	48,0	45,0	43,0
	Или стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (5выстрелов на расстоянии 10м.)	Д\М	7	8	11	12	15	16	18	19	21	22
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Знаки отличия							На бронзовый знак от 36 до 47 баллов	На серебряный знак от 48 до 54 баллов	На золотой знак от 55 баллов и выше			

**Нормативы испытаний (тестов)**  
**Государственного физкультурно-спортивного комплекса**  
**"Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики"**  
**III СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа 17-18 лет)

№ п/ п	Испытания (тесты)	П ол	Нормативы (уровни)									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		Ниже среднего		средний		Выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Обязательные испытания</b>												
1.	Бег на 60м. (с)	Д	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
		Ю	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
2	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	135	140	145	150	160	170	180	190	200
		Ю	160	170	180	190	200	205	210	220	230	240
	Или метание гранаты (500 гр. – девушки 700 гр. – юноши)	Д	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0
		Ю	22,0	25,0	27,0	30,0	32,0	35,0	37,0	40,0	42,0	45,0
3.	Поднимание туловища	Д	20	23	27	30	34	37	40	42	45	50
		Ю	24	27	30	33	37	40	43	47	50	55
4.	Подтягивание (девочки из виса лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине)	Д	6	8	10	12	14	16	18	20	22	25
		Ю	5	6	7	8	10	12	14	16	18	20
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки)	Д	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		Ю	20	24	27	30	33	36	40	45	50	55
Ю	Или рывок гири 16 кг. (кол. раз)	8	10	12	15	20	25	30	35	40	45	
5.	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	12.0	11.6	11.3	11.0	10.7	10.4	10.2	10.0	9.8	9.6
		Ю	11.2	10.9	10.6	10.3	10.0	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0
6.	Велосипедный кросс (шоссе) (девушки 5 ем.,	Д	Без у.вр.	30.00	28.45	27.30	26.15	25.00	23.45	22.30	21.15	20.00
		Ю	Без	55.00	52.30	50.00	47.30	45.00	42.30	40.00	37.30	35.00

№ п/ п	Испытания (тесты)	П ол	Нормативы (уровни)										
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень		
			низкий		Ниже среднего		средний		Выше среднего		высокий		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	юноши – 10 км.) (мин,с)		у.вр.	0,0	,0	0,0	,0	0,0	0,0	0,0	0,0	,0	0
	Или бег на 1000м. (мин., с)	Д	5.38, 0	5.18 ,0	5.08, 0	4.58 ,0	4.46, 0	4.34 ,0	4.26 ,0	4.18, 0	4.10, 0	4.02,0	
		Ю	4.30, 0	4.12 ,0	4.01, 0	3.48 ,0	3.38, 0	3.32, 0	3.28 ,0	3.24 ,0	3.20, 0	3.15,0	
	Или кросс по пересечённой местности (девушки – 1000 м. юноши – 3000 м)	Д	6.50, 0	6.18 ,0	5.46, 0	5.24 ,0	5.06, 0	4.54, 0	4.42 ,0	4.34 ,0	4.26, 0	4.18,0	
		Ю	14.2 8,0	13.5 2,0	13.20 ,0	12.5 0,0	12.24 ,0	12.0 0,0	11.4 5,0	11.3 2,0	11.20 ,0	11.08, 0	
<b>Испытания по выбору</b>													
	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17	
		Ю	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15	
	Или плавание 50 м	Д	1.30, 0	1.24, 0	1.18, 0	1.08, 0	58,0	55,0	52,0	50,0	47,0	44,0	
		Ю	1.12, 0	1.06, 0	1.00, 0	55,0	52, 0	50,0	46,0	43,0	40,0	38,0	
	Стрельба	Д\											
		Ю	13	14	16	18	21	24	26	28	30	32	
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
	Знаки отличия						На бронзовый знак от 36 до 47 баллов	На серебряны й знак от 48 до 54 баллов	На золотой знак от 55 баллов и выше				



