

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО
естественно –
математического цикла
Руководитель: 
Гобус Е. В.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель
директора МКОУ
«СОШ №19»

Андреева Ю. В.

«РЕКОМЕНДОВАНО
К ПРИНЯТИЮ»

на педагогическом
совете МКОУ «СОШ
№19»

Протокол
№10 от 31.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура
для 10-11 класса
(среднее общее образование)
на 2022 – 2024 год

Рабочая программа составлена на основе примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию; протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

Составители:

Александров С. А., учитель физической культуры, высшая категория

Новомосковск, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа МКОУ «СОШ № 19» по физической культуре для 10 - 11 классов. Разработана на основе авторской программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся

1 - 11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич. Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от. 05.03.210 г. № 1089.

Рабочая программа рассчитана – 210 часов:

10 класс – 105 часов (3 часов в неделю);

11 класс – 105 часов (3 часов в неделю).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности к занятиях физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние 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 (быстроты перестроения, двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.	Базовая часть		
1.1.	Основы знаний о физической культуре	12	12
1.2.	Спортивные игры: волейбол	21	21
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4.	Лёгкая атлетика	23	23
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.4.	Плавание	4	4
	Вариативная часть		
2.1.	Спортивные игры:		
	баскетбол	9 (девушки)	9 (девушки)
	футбол	9 (юноши)	9 (юноши)
	Итого:	105	105

10 класс

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		1 полугодие		2 полугодие	
		девушки	юноши	девушки	юноши
1.	Базовая часть				
1.1.	Основы знаний о физической культуре	5	5	7	7
1.2.	Спортивные игры: волейбол	10	10	11	11
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18		
1.4.	Лёгкая атлетика	11	11	12	12
1.5	Лыжная подготовка			18	18
1.4.	Плавание			4	4
	Вариативная часть				
2.1.	Спортивные игры:				

	баскетбол	4		5	
	футбол		4		5
	Итого:	48	48	57	57

Знания о физической культуре - 12 часов

Физическая культура и здоровый образ жизни.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностное ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическое подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижениях на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Роль физической культуры и спорта в профилактики заболеваний и укрепления здоровья; удержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствие и показатели здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и воспитательные мероприятия (гидропроцедуры, массаж)

при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля. Национальные Олимпийские комитеты. Олимпийские комитеты в нашей стране.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики- 18 часов

На совершенствование строевых упражнений

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

Оздоровительные системы физического воспитания:

- ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;

- аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
- атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы;

Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии:

- гимнастика при умственной и физической деятельности;
- комплексы упражнений адаптивной физической культуры;
- оздоровительный ходьба и бег.

На совершенствование ОРУ с предметами

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8кг), гирями (16 и 24 кг), с эспандерами.

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.

На освоение и совершенствование акробатических упражнений

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинация из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов

На развитие координационных способностей

Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

Юноши. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах, с гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах

На развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости

ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

На знания о физической культуре

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах

На овладение организаторскими умениями

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками

Самостоятельные занятия

Программы тренировок с использованием гимнастических упражнений и предметов. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

Лёгкая атлетика – 23 час

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и попеременном темпе 20 – 25 мин. Бег на 3000 м.; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опоре.

Девушки. Бег в равномерном и попеременном темпе 15 – 20 мин. Бег на 2000 м. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега.

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9 -11 шагов разбега

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 – 700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4- 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2) с расстояния 12 – 15 м; по движущейся цели (2х2) с расстояния 10 – 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 12 – 14 м. Метание гранаты 300 – 500 г с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд – вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши – до 25 мин, девушки – до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах. Групповой, эстафеты. Круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками.

Занятия по физической культуре.

Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основы механизма энергообеспечения лёгкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствование основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Лыжная подготовка - 18 часов

Освоение техники лыжных ходов

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

Знания о физической культуре

Правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Спортивные игры:

Баскетбол – 9 часов(девушки)

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование ловли и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

На совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол – 21 час

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники приёма и передач мяча: варианты техники приёма и передач мяча

На совершенствование техники подачи мяча: варианты подачи мяча

На совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку

На совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам

На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму): упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами, мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным

На развитие выносливости: всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10- 13 с, подвижные игры

и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знания о физической культуре: терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями: организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Футбол - 9 часов(юноши)

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

На совершенствование техники ведения мяча

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На совершенствование техники защитных действий

Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)

На совершенствование техники тактики игры

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игровой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

На совершенствование координационных способностей

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.

На развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания.

На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений, ведение мяча в разных стойках, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знание о физической культуре

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями: организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно – силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Плавание – 4 часа(спец.упражнения на суше)

На закрепление изученных способов плавания

Плавание изученными спортивными способами(имитация техники)

На освоение плавания прикладными способами

Плавание на груди, спине, на боку с грузом в руке, брассом. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

На развитие выносливости

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.

Проплывание отрезков 25 – 100 м по 2 – 6 раз;

На развитие координационных способностей

Специально подготовленные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).

Знания о физической культуре

Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плавания в открытых водоёмах и в бассейне.

Самостоятельные занятия

Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием

На овладение организаторскими способностями

Выполнение обязанностей судьи. Основа методики и организации занятий с младшими школьниками.

11 класс

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
----------	-----------------------------------	----------------------------------

		1 полугодие		2 полугодие	
		девушки	юноши	девушки	юноши
1.	Базовая часть				
1.1.	Основы знаний о физической культуре	5	5	7	7
1.2.	Спортивные игры: волейбол	10	10	11	11
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18		
1.4.	Лёгкая атлетика	11	11	12	12
1.5.	Лыжная подготовка			18	18
1.4.	Плавание			4	4
	Вариативная часть				
2.1.	Спортивные игры:				
	баскетбол	4		5	
	футбол		4		5
	Итого:	48	48	57	57

Знания о физической культуре – 12 часов

Физическое совершенствование

Современное олимпийское и физкультурно – массовое 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, основы содержания и формы организации. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическим упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно – корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Совершенствование техник движений в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; банные процедуры. Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения им пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охрана здоровья. Доврачебная помощь пострадавшему и самоконтроль при занятиях плаванием.

Гимнастика с элементами акробатики- 18 часов

На совершенствование строевых упражнений

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

Оздоровительные системы физического воспитания:

- ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;
- аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
- атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы;

Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии:

- гимнастика при умственной и физической деятельности;
- комплексы упражнений адаптивной физической культуры;
- оздоровительный ходьба и бег.

На совершенствование ОРУ с предметами

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8кг), гирями (16 и 24 кг), с эспандерами.

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.

На освоение и совершенствование акробатических упражнений

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинация из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов

На развитие координационных способностей

Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

Юноши. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах, с гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах

На развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости

ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

На знания о физической культуре

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах

На овладение организаторскими умениями

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками

Самостоятельные занятия

Программы тренировок с использованием гимнастических упражнений и предметов. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

Лёгкая атлетика- 23 часа

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и попеременном темпе 20 – 25 мин. Бег на 3000 м.; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опоре.

Девушки. Бег в равномерном и попеременном темпе 15 – 20 мин. Бег на 2000 м. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега.

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9 -11 шагов разбега

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 – 700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4- 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2) с расстояния 12 – 15 м; по движущейся цели (2х2) с расстояния 10 – 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 12 – 14 м. Метание гранаты 300 – 500 г с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд – вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши – до 25 мин, девушки – до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах. Групповой, эстафеты. Круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками.

Занятия по физической культуре.

Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основы механизма энергообеспечения лёгкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствование основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Лыжная подготовка – 18 часов

Освоение техники лыжных ходов

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

Знания о физической культуре

Правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Спортивные игры:

Баскетбол – 9 часов

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование ловли и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

На совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

Спортивные игры: Волейбол

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники приёма и передач мяча: варианты техники приёма и передач мяча

На совершенствование техники подачи мяча: варианты подачи мяча

На совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку

На совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам

На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму): упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами, мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным

На развитие выносливости: всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10- 13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знания о физической культуре: терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями: организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Футбол – 9 часов

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

На совершенствование техники ведения мяча

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На совершенствование техники защитных действий

Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание , отбор, перехват)

На совершенствование техники тактики игры

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игровой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

На совершенствование координационных способностей

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов

техники перемещений и владения мячом, выполняемые также сочетания с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.

На развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания.

На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений, ведение мяча в разных стойках, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знание о физической культуре

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями: организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно – силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Плавание – 4 часа(на суше)

На закрепление изученных способов плавания

Плавание изученными спортивными способами

На освоение плавания прикладными способами

Плавание на груди, спине, на боку с грузом в руке, брассом. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

На развитие выносливости

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.

Проплыwanie отрезков 25 – 100 м по 2 – 6 раз;

На развитие координационных способностей

Специально подготовленные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).

Знания о физической культуре

Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плавания в открытых водоёмах и в бассейне.

Самостоятельные занятия

Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием

На овладение организаторскими способностями

Выполнение обязанностей судьи. Основа методики и организации занятий с младшими школьниками.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- 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;
- 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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 технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Тематическое планирование

10 класс

№	Раздел, тема	часы	Примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	1	ИОТ Презентация
2.	Совершенствование техники спринтерского бега: от 70 – 80 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 8 мин. учёт – бег 100 м.	1	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
3.	Совершенствование техники: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м., эстафетного бега 4 x 60 м	1	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
4.	Совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	1	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
5.	Совершенствование техники метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность. Закрепление техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
6.	Совершенствование техники метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбегов, передачи эстафетной палочки.	1	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
7.	Совершенствование техники метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния до 20 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5	1	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата

	бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Учёт техники прыжка в длину с 13- 15 шагов разбега.		
8.	Закрепление техники метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м. Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.	1	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
9.	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м).; метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность, совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	1	Корректировка техники
10	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Учёт техники метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	1	Корректировка техники
11	Совершенствование полосы препятствий; кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Учёт - техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	1	Корректировка техники Фиксирование результата
12.	Совершенствование полосы препятствий; учёт бег 3000 м	1	
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Ценностное ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию.	1	ИОТ – 021 - 2011
14.	Совершенствование удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным	1	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры

	правилам на площадке разных размеров.		
15.	Совершенствование техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
16.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка. Комбинированные упражнения.	1	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
17.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой, остановка мяча ногой, грудью, удары по мячу ногой и головой .	1	Корректировка техники броска Корректировка техники бега
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическое подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.	1	ИОТ -021 – 2011 Тестирование
19.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	1	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
20.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой, во встречных колоннах, подач мяча, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	1	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
21.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	1	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры

22.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Двухсторонняя игра.	1	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
23.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, блокирование нападающих ударов (вдвоем) .Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	1	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
24.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
25.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
26.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
27.	Закрепление техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
28.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Двусторонняя игра.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
29.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Понятие телосложения и	1	ИОТ -017 – 2011 Составление графиков

	характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.		контроля
30.	Совершенствование акробатических упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1	Корректировка техники исполнения
31.	Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Совершенствование техники упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; равновесие на одной, выпад вперёд. Совершенствование техники: подъём переворотом в упор махом и силой;	1	Страховка Корректировка действий
32.	Совершенствование техники акробатических упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой;	1	Страховка Корректировка действий
33.	Совершенствование техники: опорного прыжка ноги врозь; акробатических упражнений: присев силой стойка на голове и руках;	1	Страховка Корректировка действий
34.	Общеразвивающие упражнения: с гантелями. Совершенствование техники: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка ноги врозь;	1	Страховка Корректировка действий
35.	Совершенствование техники: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка ноги врозь;	1	Страховка Корректировка действий
36.	Совершенствование техники: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорный прыжок ноги врозь	1	Страховка Корректировка действий
37.	Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1	Страховка Корректировка действий
38.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	Страховка Корректировка действий

39.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Атлетическая гимнастика: комплекс с отягощением. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры.	1	Страховка Корректировка действий Разработать комплекс
40	Совершенствование техники акробатической комбинации из разученных элементов, «переворот боком». Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Страховка Корректировка действий
41	Совершенствование техники акробатической комбинации из разученных элементов, «стойка на руках с помощью», лазание по канату. Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Страховка Корректировка действий
42	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Учёт техники комбинации из разученных элементов. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Страховка Корректировка действий Фиксированный результат
43	Совершенствование техники кувырка назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость.	1	Страховка Корректировка действий
44	Совершенствование техники кувырка назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость и без помощи ног, по двум канатам без помощи ног.	1	Страховка Корректировка действий Разработать комплекс
45.	Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1	Страховка Корректировка действий
46.	Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами	1	Страховка Корректировка действий
47.	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические,	1	Страховка Корректировка действий

	на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.		
48.	Роль физической культуры и спорта в профилактики заболеваний и укрепления здоровья; удержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	1	Составление схем о заболеваниях
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижениях на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.	1	ИОТ – 019 – 2011 тестирования уровня двигательной подготовленности.
50.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; попеременный четырёхшажный ход.	1	Корректировка техники движений
51.	Совершенствование техники: переход с попеременных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	1	Корректировка техники движений
52.	Совершенствование техники: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	Корректировка техники движений
53.	Совершенствование техники: переход с попеременных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход.	1	Корректировка техники движений
54.	Совершенствование техники: переход с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	Корректировка техники движений
55.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	1	Корректировка техники движений
56.	Совершенствование технике: коньковый ход, одновременного одношажного хода; подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	Корректировка техники движений
57.	Совершенствование техники: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с	1	Корректировка техники движений

	поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.		
58.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон»	1	Корректировка техники движений
59.	Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля.	1	Презентация
60.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	1	Корректировка техники движений
61.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».	1	Корректировка техники движений
62.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км	1	Корректировка техники движений
63.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	1	Корректировка техники движений
64.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	1	Корректировка техники движений
65.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.	1	Корректировка техники движений
66.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км со	1	Корректировка техники движений

	средней скоростью.		
67.	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 6 км	1	Корректировка техники движений
68.	Учёт лыжные гонки на 5 км.	1	Фиксирование результата
69.	Инструктаж по охране труда раздел «Плавание ». Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1	ИОТ- 020 – 2011
70.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше.	1	Корректировка техники движений
71.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на спине. Координационные упражнения на суше.	1	Корректировка техники движений
72.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на брасса. Координационные упражнения на суше.	1	Корректировка техники движений
73.	Основы организации двигательного режима (в течение недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствие и показателей здоровья.	1	Проекты
74.	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.Круговая тренировка.Спец.прыжковые упражнения	1	Корректировка техники движений
75.	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.Круговая тренировка.Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Корректировка техники исполнения
76.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах. (варианты техники приёма и передач мяча)	1	Корректировка техники исполнения и
77.	Совершенствование техники стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	Корректировка техники исполнения и
78.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой,	1	Корректировка техники исполнения
79.	Совершенствование техники: перемещение в стойке приставными	1	Корректировка техники исполнения и

	шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.		
80.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1	Корректировка техники исполнения и
81.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах. (варианты техники приёма и передач мяча)	1	Корректировка техники исполнения
82.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков.	1	Корректировка техники исполнения
83.	Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	1	Корректировка техники исполнения
84.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами,	1	Корректировка техники исполнения
85.	Национальные Олимпийские комитеты. Олимпийские комитеты в нашей стране.	1	Контрольное тестирование
86.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
87.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
88.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
89.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Основы техники безопасности и профилактики	1	ИОТ – 021 – 2011 Проекты – разработки спортивно – массовых

	травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и воспитательные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.		мероприятий
90.	Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
91.	Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой, удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
92.	Совершенствование удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
93.	Совершенствование техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
94.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка. Комбинированные упражнения.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
95.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Способы	1	ИОТ – 018 – 2011 Разработка комплексов

	регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.		упражнений корректирующей гимнастики
96.	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега	1	Корректировка техники исполнения
97.	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега, преодоление полосы препятствий.	1	Корректировка техники исполнения
98.	Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	Корректировка техники исполнения
99.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Учёт 1000 м.	1	Корректировка техники исполнения
100.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега	1	Корректировка техники исполнения
101.	Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом , командами, в парах, кросс 3 км	1	Корректировка техники исполнения
102.	Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1	Корректировка техники исполнения
103.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного	1	Корректировка техники бега, ходьбы Фиксированный результат

	бега, оздоровительная ходьба, бег.		
104.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.	1	Корректировка техники бега
105.	Учёт - бег на 3000 м.,	1	

11 класс

№	Раздел, тема	часы	Примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.	1	ИОТ – О18 - 2011 Презентация
2.	Совершенствование техники спринтерского бега: от 70 – 80 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 8 мин. учёт – бег 100 м.	1	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
3.	Совершенствование техники бега в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м., эстафетного бега 4 x 60 м	1	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
4.	Совершенствование техники прыжка в длину 13 – 15 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	1	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
5.	Совершенствование техники метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность. Закрепление техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
6.	Совершенствование техники метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление техники метания теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбегов, передачи эстафетной палочки.	1	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
7.	Совершенствование техники метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Закрепление техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния до 20 м Совершенствование техники: метание теннисного мяча на	1	Корректировка техники бега Корректировка техники старта

	дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Учёт техники прыжка в длину с 13- 15 шагов разбега.		Фиксирование результата
8.	Закрепление техники метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м. Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.	1	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
9.	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д).; метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность, совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	1	Корректировка техники
10	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Учёт техники метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	1	Корректировка техники
11	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий; кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Учёт - техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	1	Корректировка техники Фиксирование результата
12.	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий; учёт бег 3000 м	1	
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Основные формы и виды физических упражнений. Основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Совершенствование техники движений в избранном виде спорта.	1	ИОТ – 021 - 2011
14.	Совершенствование техники : удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощённым правилам на площадке разных размеров.	1	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
15.	Совершенствование техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
16.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка. Комбинированные упражнения.	1	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
17.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без	1	Корректировка техники броска

	сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой, остановка мяча ногой, грудью, удары по мячу ногой и головой .		Корректировка техники бега
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.	1	ИОТ -021 – 2011 Тестирование
19.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	1	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
20.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой, во встречных колоннах, подач мяча, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	1	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
21.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	1	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
22.	Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Двухсторонняя игра.	1	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
23.	Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, блокирование нападающих ударов (вдвоем) .Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	1	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
24.	Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
25.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
26.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
27.	Закрепление техники: нижняя прямая подача мяча. Приём	1	Корректировка

	подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.		техники исполнения и тактики игры
28.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Двусторонняя игра.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
29.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.	1	ИОТ -017 – 2011 Составление графиков контроля
30.	Совершенствование акробатических упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1	Корректировка техники исполнения
31.	Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Совершенствование техники упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; равновесие на одной, выпад вперёд. Совершенствование техники: подъём переворотом в упор махом и силой;	1	Страховка Корректировка действий
32.	Совершенствование техники акробатических упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой;	1	Страховка Корректировка действий
33.	Совершенствование техники: опорного прыжка ноги врозь, акробатических упражнений: присев силой стойка на голове и руках;	1	Страховка Корректировка действий
34.	Общеразвивающие упражнения: с гантелями. Совершенствование техники: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка ноги врозь;	1	Страховка Корректировка действий
35.	Совершенствование техники: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка ноги врозь;	1	Страховка Корректировка действий
36.	Совершенствование техники: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорный прыжок ноги врозь	1	Страховка Корректировка действий
37.	Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1	Страховка Корректировка действий
38.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	Страховка Корректировка действий
39.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Атлетическая гимнастика: комплекс с	1	Страховка Корректировка действий

	отягощением. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры.		Разработать комплекс
40	Совершенствование техники акробатической комбинации из разученных элементов, «переворот боком». Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Страховка Корректировка действий
41	Совершенствование техники акробатической комбинации из разученных элементов, «стойка на руках с помощью», лазание по канату. Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Страховка Корректировка действий
42	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Учёт техники комбинации из разученных элементов. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Страховка Корректировка действий Фиксированный результат
43	Совершенствование техники кувырка назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость.	1	Страховка Корректировка действий
44	Совершенствование техники кувырка назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость и без помощи ног, по двум канатам без помощи ног.	1	Страховка Корректировка действий Разработать комплекс
45.	Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1	Страховка Корректировка действий
46.	Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами	1	Страховка Корректировка действий
47.	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	Страховка Корректировка действий
48.	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охрана здоровья.	1	Составление схем о заболеваниях
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	1	ИОТ – 019 – 2011 тестирования уровня двигательной подготовленности.
50.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; попеременный четырёхшажный ход.	1	Корректировка техники движений

51.	Совершенствование техники: переход с попеременных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	1	Корректировка техники движений
52.	Совершенствование техники: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	Корректировка техники движений
53.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход.	1	Корректировка техники движений
54.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	Корректировка техники движений
55.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	1	Корректировка техники движений
56.	Совершенствование техники: коньковый ход, одновременного одношажного хода; подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	Корректировка техники движений
57.	Совершенствование техники: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	Корректировка техники движений
58.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон»	1	Корректировка техники движений
59.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	1	Презентация
60.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	1	Корректировка техники движений
61.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».	1	Корректировка техники движений
62.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом,одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км	1	Корректировка техники движений
63.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	1	Корректировка техники движений

64.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	1	Корректировка техники движений
65.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.	1	Корректировка техники движений
66.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.	1	Корректировка техники движений
67.	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 6 км	1	Корректировка техники движений
68.	Учёт лыжные гонки на 5 км.	1	Фиксирование результата
69.	Инструктаж по охране труда раздел «Плавание». Доврачебная помощь пострадавшему и самоконтроль при занятиях плаванием.	1	ИОТ- 020 – 2011
70.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше.	1	Корректировка техники движений
71.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на спине. Координационные упражнения на суше.	1	Корректировка техники движений
72.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на брасса. Координационные упражнения на суше.	1	Корректировка техники движений
73.	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно – корригирующей направленности.	1	Проекты
74.	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.Круговая тренировка.Спец.прыжковые упражнения	1	Корректировка техники движений
75.	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.Круговая тренировка.Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Корректировка техники исполнения
76.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах. (варианты техники приёма и передач мяча)	1	Корректировка техники исполнения и
77.	Совершенствование техники стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	Корректировка техники исполнения и

78.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой,	1	Корректировка техники исполнения
79.	Совершенствование техники: перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	1	Корректировка техники исполнения и
80.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1	Корректировка техники исполнения и
81.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах. (варианты техники приёма и передач мяча)	1	Корректировка техники исполнения
82.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков.	1	Корректировка техники исполнения
83.	Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	1	Корректировка техники исполнения
84.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами,	1	Корректировка техники исполнения
85.	Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения им пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	1	Контрольное тестирование
86.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
87.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
88.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
89.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Основные формы и виды физических упражнений. Основные	1	ИОТ – 021 – 2011 Проекты –

	техничко – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта.		разработки спортивно – массовых мероприятий
90.	Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
91.	Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой, удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
92.	Совершенствование удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
93.	Совершенствование техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
94.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка. Комбинированные упражнения.	1	Корректировка техники исполнения и тактики игры
95.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля.	1	ИОТ – 018 – 2011 Разработка комплексов упражнений корригирующей гимнастики
96.	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега	1	Корректировка техники исполнения
97.	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега, преодоление полосы препятствий.	1	Корректировка техники исполнения
98.	Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	Корректировка техники исполнения
99.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с	1	Корректировка

	места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Учёт 1000 м.		техники исполнения
100.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега	1	Корректировка техники исполнения
101.	Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом , командами, в парах, кросс 3 км	1	Корректировка техники исполнения
102.	Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1	Корректировка техники исполнения
103.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега, оздоровительная ходьба, бег.	1	Корректировка техники бега, ходьбы Фиксированный результат
104.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.	1	Корректировка техники бега
105.	Учёт - бег на 3000 м.,	1	

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Итоговая работа по физической культуре 10 класс

Задания представляют собой незавершенные утверждения, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

1. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх: а) только свободные греки мужчины б) греки мужчины и женщины в) все желающие
2. С какого времени ведется счет античных Олимпийских игр? А) с 392г.н.э б)с 432г. до н.э. в)с 776 г. до н.э.
3. Первые современные Олимпийские игры состоялись в 1896 г.в: а) Париже б) Риме в) Афинах
4. Напишите девиз Олимпийских игр:

5. Сосуды, которые несут кровь от сердца, называются _____, сосуды, которые приносят кровь к сердцу_____.
6. Осанкой называется: а) силуэт человека б) привычная поза человека в вертикальном положении в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
7. Здоровье
это _____
8. Для контроля физических качеств: скоростных, выносливости, силовых качеств, гибкости, скоростно-силовых качеств используют тесты: (напиши, какое качество проверяется каким тестом) 1) наклон вперед в положении сидя
2) бег 3000м.—

- 3) прыжки в длину с места –
 4) бег 30 метров –
 5) подтягивание на перекладине.—
9. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется _____
10. Что является мерилем выносливости: а) амплитуда движений б) сила мышц в) время г) быстрота двигательной реакции
11. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы, реакции. а) самбо б) баскетбол в) бокс г) тяжелая атлетика
12. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся выше точки опоры называется: _____
13. Крайняя степень утомления, которая может привести к состоянию _____, это будет выражаться в потере аппетита, слабости, нежеланию заниматься физической культурой.
14. Перечислите Олимпийские игры, для людей с отклонениями в здоровье: _____
15. Первая помощь при ушибе: _____

16. Назовите российских выдающихся спортсменов в данном виде спорта: а) спортивная гимнастика _____
17. б) легкая атлетика _____
 в) шахматы _____
 г) хоккей _____
17. Сколько человек соревнуются в этих видах (в одной команде): а) волейбол _____ б) шахматы. _____
18. Двигательная активность это: а) ежедневная физическая тренировка организма б) обязательные периодические физические нагрузки на мышцы и скелет человека в) сумма движений, выполняемых в процессе своей жизнедеятельности.
19. Первая помощь, при тепловом ударе: _____

20. Опишите любую известную Вам спортивную игру (цель игры, правила игры, выявление победителя, основные нарушения).

Ответы : 10 – 11 класс

1-а

2 в

3 в

4 Быстрее, выше, сильнее

5 артерии, вены

6 б

7 состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а так же отсутствие болезней и травм

8 – 4, 2, 5, 1, 3.

9.гибкость

10 в

11 г

12. упор
13. переутомление
14. паралимпийские, специальные
15. холод, фиксирующая повязка
- 16.....
- 17.6, 6.
- 18 в
19. положить в тень, прохладу, ослабить одежду, дать если есть нашат. Спирт, обтирать влажной салфеткой. Дать пить.
- 20.....

Оценивание теста:

- «5» -18вопросов
- «4»- 14вопросов
- «3»- 10вопросов
- «2»-5вопросов

**Тестовые задания для учащихся
10-11 классов по физической культуре
за II полугодие.**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний школьников 10-11 классов по предмету «Физическая культура». Задания представляют собой незавершенные утверждения, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

1. Цель и задачи Олимпиады?
2. Символ Олимпиады 5 переплетенных колец, что это обозначает? _____
3. Какой талисман был на Олимпийских играх в Сочи? _____

4. Чем тебе запомнились олимпийские игры 2014г.? _____

5. Наука о строении организма , его органов и их систем называется:
а) анатомия б) физиология в)гигиена
б. . « Королевой спорта» называют:
А) художественную гимнастику б) синхронное плавание
В) спортивную гимнастику г). легкую атлетику
7. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находится ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как _____
8. Сколько всего физических качеств (перечислите):

А). 4 б.) 6 в). 5 г).

3

9. Способность быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой называется: _____

10. Особое важное значение разминка приобретает при воспитании: а) быстроты б) гибкости в) выносливости г) силы д) воли

11. Как определяется победитель на крупных соревнованиях? Пример

12. разновидностью игры в баскетбол является: а) пляжный баскетбол б) уличный баскетбол в) школьный баскетбол

13. Какой снаряд, толкают в легкой атлетике?

А). граната; б). мяч; в). ядро; г) копье.

14. какие бывают кровотечения:

15. назовите российских выдающихся спортсменов в виде спорта:

А) футбол _____

Б) лыжи _____

В) худ. Гимнастика _____

Г) волейбол _____

16. При тепловом ударе , первая помощь:

А) растереть обмороженное место снегом;

Б) не обращать внимания, продолжать движение;

в.) расстегнуть ворот, обтереть прохладной, влажной салфеткой

г). вызвать скорую помощь.

17. Сколько человек соревнуются в этих видах спорта: (в команде)

А) баскетбол _____ Б) футбол _____

18. . Какие нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

А). 90/60 б.) 120/80 В). 140/90 г). 200/100

19. здоровье

это _____

20. Опишите любую известную вам спортивную игру (цель, правила, состав команды, основные нарушения. Сколько по времени длится игра? _____

Ответы: 10 – 11 кл.

1. В
2. Объединение континентов
3. Медвежонок
4. 2012, 2014.
5. А
6. Г
7. Вис
8. В
9. Быстрота
10. Гибкости
11. Победителя
12. Б
13. В
14. Венозное , артериальное, капиллярное, внутреннее.
15. -----
16. В
17. 5, 11
18. Б
19. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия., а также отсутствие болезней и травм.
20. _____

Оценивание теста:

- «5» -18вопросов
- «4»- 14вопросов
- «3»- 10вопросов
- «2»-5вопросов

10 класс.

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

п/п

Нормативы; испытания.

	10 класс
	"5"
	"4"
	"3"
	1
Бег 100м (сек.)	М
	14,5
	14,9
	15,5
	Д
	16,5
	17,0
	17,8
	2
Прыжок в длину с разбега (см)	44

	М
	440
	400
	340
	Д
	375
	340
	300
	3
Метание гранаты 700\500гр (м)	
	М
	32
	26
	22
	Д
	18
	13
	11
	4
Бег 3000(Ю) \ 2000(Д) м (мин,сек.)	
	М
	15,00
	16,00
	17,00
	Д
	10,10
	11,40
	12,40
	5
Подтягивания (кол-во раз)	
	М
	14
	12
	10
	Д
	16
	10
	7
	6
Подтягивания в низком вися (кол-во раз)	
	II четверть.
	п/п
	Нормативы; испытания.
	10 класс
	"5"
	"4"
	"3"
	1
Опорный прыжок через козла(высота 110см)	
	М
	Без замечаний
	45

**С малыми ошибками
С ошибкой при выполнении прыжка**

Д

Без замечаний

**С малыми ошибками
С ошибкой при выполнении прыжка**

2

Акробатическая комбинация (согласно выполнению упражнений)

М

+

+

+

Д

+

+

+

3

Прыжок в длину с места (см)

М

220

205

200

Д

195

186

179

4

Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30сек)

М

27

22

18

Д

26

19

15

5

Гибкость наклон вперед из положения сидя

Д

12+

+6

3+

М

9+

4+

1-

III четверть.

п/п

Нормативы; испытания.

10 класс

"5"

46

	"4"
	"3"
	1
Приседания, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	М
	14
	12
	10
	Д
	13
	11
	9
	2
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М
	140
	132
	123
	Д
	145
	136
	124
	3
Ходьба на лыжах 5000\3000 м.	М
	27,00
	29,00
	31,00
	Д
	19,30
	20,00
	21,00

IV четверть

п/п

Нормативы; испытания.

	10 класс
	"5"
	"4"
	"3"
	1
Прыжок в длину с места (см)	М
	220
	205
	200
	Д
	195
	186
	47

	179
	2
Челночный бег 5x20м	
	М
	21,0
	22,0
	25,4
	Д
	20,0
	22,2
	24,8
	3
Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	
	М
	1,35
	1,25
	1,15
	Д
	1,20
	1,15
	1,05
	4
Кросс 3000(Ю)\ 2000(Д) м	
	М
	15,00
	16,00
	17,00
	Д
	10,10
	11,40
	12,40

Итоговая работа по физической культуре для 11 класса

Часть А

- 1. Основная цель физкультурного образования**
 - А. Укрепление здоровья
 - Б. Формирование физической культуры личности
 - В. Развитие волевых качеств
 - Г. Все варианты
- 2. Недостаточная двигательная активность –**
 - А. Гипокинезия
 - Б. Гипоксия
 - В. Асфиксия
 - Г. Гиперактивность
- 3. Какие по счету зимние олимпийские игры проводились в Сочи?**

А. XXII	В. XIIV
Б. XXI	Г. XIV
- 4. Каковы размеры волейбольной площадки ?**

А. 20*12	В. 22*11
----------	----------

Б. 19*9

Г. 18*9

5. В каком году были проведены первые Европейские игры (Европиада)?

А. 2016

В. 2014

Б. 2015

Г. 1980

6. Вторая команда перед стартом

А. «На старт!»

В. «Скоро!»

Б. «Марш!»

Г. «Внимание!»

7. Самый быстрый стиль плавания:

А. Кроль на спине

В. Баттерфляй

Б. Кроль на груди

Г. Брасс

8. Естественной биологической потребностью школьников является:

А. Сон

В. Движения

Б. Компьютерные игры

Г. Питание

9. Какой орган необходим для подготовки и проведения общешкольных соревнований?

А. Судейская коллегия

В. Секретарь

Б. Организационный комитет

Г. Нет верного ответа

10. По какой формуле определяется весо-ростовой показатель?

А $РОСТ(см)-105=Масса(кг)$.

В. $РОСТ(см)-115=Масса(кг)$.

Б. $РОСТ(см)-100=Масса(кг)$.

Г. $РОСТ(см)-105=Масса(г)$.

11. Какой вид спорта в данном случае лишний?

А. Волейбол

В. Баскетбол

Б. Гандбол

Г. Бокс

12. Основная цель утренней зарядки –

А. Повышение тонуса организма после ночного сна

Б. Укрепление мышц

В. Прокачивание мышц

Г. Все вышеперечисленное

13. Какой режим работы мышц более эффективен для силовой подготовки?

А. Уступающий

В. Статический

Б. Преодолевающий

Г. Комбинированный

14. Какой дистанции по лыжам нет на Олимпийских Играх?

А. 5км

В. 13км

Б. 10км

Г. 15км

15. С какого года в Чемпионате мира по футболу участвуют 32 сборные?

А. 1930

В. 1998

Б. 1999

Г. 1980

ЧАСТЬ В

1. Из перечня нормативов для V ступени ГТО выберите Обязательные испытания:

а) Бег на 100 м

б) Прыжок в длину с места

в) Бег на 2 км

г) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

д) Поднимание туловища из положения лежа на спине

е) Прыжок в длину с разбега

II. В современное пятиборье входят:

а) Биатлон

б) Фехтование

в) Комбайн

г) Плавание

д) Конкур

е) Лыжи

отметьте все правильные ответы

III. Вставьте слова на места пропусков:

1. Процесс приспособления организма к изменившимся условиям окружающей среды, жизни, рода деятельности - ...

2. Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени- ...

3. Способность делать что-нибудь, приобретенная знанием, опытом - ...

4. Вид спортивной борьбы, включающий захваты, броски, болевые приемы (не ниже пояса), удержание, удушающие захваты - ...

5. Абсолютное количество жира в организме - ...

Часть С

1. Расшифруйте аббревиатуры:

1.МОК

2.МСМК

3.ВАДА

4.ГТО

5.ЦСКА

II. Нарисуйте пиктограммы:

1) И.п- сед, руки на ширине плеч, в руках гимнастическая палка, руки вверх. 1-2-сгибаемая руки, руки вниз, проденьте палку под ноги; 3-4- ноги выпрямить вверх; 5-8- сгибаемая колени, вывести палку из под ног, и.п.

2) И.п- сед на пятках, руки в стороны. 1- правая нога в сторону на носок, наклонитесь вправо; 2- сед на пятках, руки вверх; 3- и.п.; 4- то же самое, что и на счет 1, меняя ногу, наклоняясь в другую сторону; 5- сед на пятках, руки вверх; 6- и.п.

Матрица ответов

Часть А

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Б	А	А	Г	Б	Г	Б	В	Б	А	Г	А	Г	В	В

Часть В

1. АВГ

2. БВГ

3. 1. Адаптация

2. Работоспособность

3. Умения

4. Дзюдо

5. Жировая масса

Часть С

1. 1.Международный Олимпийский Комитет

2.Мастер Спорта Международного Класса

3.Всемирное антидопинговое агентство

4.Готов к труду и обороне

5.Центральный спортивный клуб армии

