

Управление образования Администрации города Воткинска Удмуртской Республики

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №22 имени А.С. Макаренко»
города Воткинска Удмуртской Республики**

П Р И К А З

от 31 августа 2021 года

№185-ос

Об утверждении рабочих программ

Для обеспечения учебного процесса в соответствии с учебным планом на 2021-2022 учебный год и на основании заключения по результатам согласования рабочих программ с учебной частью,

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить для реализации учебно-воспитательного процесса в 2020-2021 учебном году следующие учебные программы педагогических работников школы:
 - рабочие программы предметов обязательной части учебного плана (Приложение 1);
 - рабочие программы предметов и курсов, части формируемой образовательной организацией учебного плана (Приложение 1);
 - индивидуальные адаптированные рабочие программы обучающихся с ОВЗ (Приложение 2).
2. Педагогам школы осуществлять образовательный процесс в соответствии с содержанием рабочих программ, утвержденных данным приказом.
3. Чупраковой Г.Н., заместителю директора по УВР осуществлять контроль за реализацией рабочих программ в соответствии с планом внутришкольного контроля.
4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор МБОУ СОШ №22

В.А. Викулов

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №22 имени А.С.Макаренко»
города Воткинска Удмуртской Республики**

Рассмотрено на заседании МО
учителей естественных наук
Протокол № 1 от 26.08.2021 г.

Составлена на основании
государственной программы
и требований к ФГОС второго
поколения

Принято на Педагогическом совете
Протокол № 10 от 30.08.2021 г.

Утверждено
Приказ №185-ос от 31.08.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 10-11 классов**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе:

1. Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-РФ
2. Приказа МО и Н РФ от 6 октября 2009г. № 373, (зарег. Минюстом России 22 декабря 2009 г. № 15785 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
3. На основании письма МОиНР от 19.11.2010г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»;
4. Основной образовательной программы ОООшколы;
5. Учебного плана школы;
6. Примерной программы по физической культуре, представленной в сборнике «Примерные программы по учебным предметам. «Просвещение», 2011г. (Стандарты второго поколения). Программа разработана для организации образовательного процесса в очной форме обучения с использованием электронного обучения и дистанционных технологий, а также для обучения по индивидуальным учебным планам, обучающихся на дому.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- укрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для 10-11 классов (3 часа в неделю) образовательного учреждения Российской Федерации отводит 204 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура». В том числе в 10 классе - 102 учебных часов из расчета 3 учебных часа в неделю и в 11 классе – 102 учебных часа из расчета 3 учебных часа в неделю.

Класс	Количество часов в год	Практическая часть	Экскурсии	Контроль
10	102	96	-	32
11	102	94	-	36

Содержание предмета

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:

гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Планируемые результаты

Изучая содержание раздела «Знания о физической культуре»,

выпускник научится:

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно - оздоровительной деятельности и массового спорта;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;
- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
- самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта;
- характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий, планировать режимы двигательной активности, отбирать содержание для занятий оздоровительными формами физической культуры;
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы коррекционных упражнений с учётом индивидуальных показателей здоровья.

Осваивая содержание «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»,

выпускник научится:

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;
- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях физической культурой с учётом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
- планировать содержание и направленность процесса самостоятельной подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, осваивать технику тестовых упражнений и повышать уровень развития основных физических качеств;
- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

выпускник получит возможность научиться:

- пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- участвовать в массовых соревнованиях по национальным видам спорта.

Овладевая содержанием раздела «Физическое совершенствование»,

выпускник научится:

- выполнять комплекс упражнений лечебной физической культуры для разных формнозоологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;
- выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определённых индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг и др.);
- выполнять комплексы упражнений и технические действия физической подготовки, направленно ориентированной на выполнение нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приёмы);
- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приёмы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (лёгкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры).

выпускник получит возможность научиться:

- выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта, и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, выполнять нормативы физической подготовки для учащихся данного возраста.

**Предметно – тематическое планирование
10 класс**

№ Раздел а	Название раздела	Всего часов	Изучаемые понятия
1	Лёгкая атлетика	40	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», здоровый образ жизни и активный отдых.
2	Гимнастика	14	Положительное оценивание роли физической культуры в научной организации труда. Профилактика профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительного сохранения творческой активности.

3	Спортивные игры	25	Разнообразные формы организации физкультурно - оздоровительной деятельности и массового спорта.
4	Лыжные гонки	23	Ориентирование в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.
Итого		102	

**Предметно – тематическое планирование
11 класс**

№ Раздела	Название раздела	Всего часов	Изучаемые понятия
1	Лёгкая атлетика	40	Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организациитрудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний иоптимизации работоспособности положения закона Российской Федерации в области физической культуры,спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав иобязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).
2	Гимнастика	14	Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышениюработоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физическойдеятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).
3	Спортивные игры	25	Характеристика видов деятельности учащихся. Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культураличности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируютусловия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.
4	Лыжные гонки	23	Правила поведения на занятиях физической культурой, правилаэксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на урокахфизической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиеническиетребования при занятиях физическими упражнениями. Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями.Описывают преимущества физкультурно- оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры.

Итого		102	
-------	--	-----	--

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела представляет представления о развитии познавательной активности человека. В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.

В разделе «Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений. Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел

«Физическое совершенствование», развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши)», «Упражнения в системе занятий ритмической гимнастикой, аэробикой, шейпингом (девушки)», «Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами», «Упражнения в системе спортивной подготовки», «Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки» и «Упражнения культурно-этнической направленности». Содержание первой темы соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся и представлено комплексами упражнений адаптивной физической культуры. Вторая и третья темы представлены упражнениями оздоровительных систем физического воспитания, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения. Четвертая и пятая темы этого раздела раскрывают задачи спортивной и прикладно-ориентированной физической подготовки. Здесь учебный материал представлен соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта, а также упражнениями атлетических единоборств. Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион.

Знания о физической культуре. 8 часов

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности. Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры). Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом). Характеристика видов деятельности учащихся. Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культуральности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений.

Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической

культуры. Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня иограниченной двигательной активности: сравнивают в парах показатели среднесуточного числасовершаемых локомоций. Готовить сообщения и презентации по теме «Занятия физическими упражнениями в системе научной организации труда». Объяснять назначение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, раскрывать их целевые задачи и содержательное наполнение. Готовить сообщения и презентации по теме «Производственная гимнастика как фактор оптимизации работоспособности человека». Готовить сообщения и презентации по теме «Восстановление организма после напряжённой трудовой деятельности в режиме дня и производственной недели». Объяснять оздоровительные свойства банных процедур, раскрывать правила их безопасного использования. Готовить сообщения и презентации по теме «История и развитие современного массажа». Готовить сообщения и презентации по теме «Лечебные свойства массажа и самомассажа». Владеть техникой основных приёмов самомассажа, проводить сеансы самомассажа в процессе индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании в РФ». «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации». Оздоровительные системы физического воспитания. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке. Атлетическая гимнастика (юноши) и шейпинг (девушки) как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (тип телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли). Характеристика видов деятельности учащихся. Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Параолимпийских игр. Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады. Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования. Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения. Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб. Спортивная подготовка. Основные структурными компонентами современного комплекса ГТО и их содержательным наполнением: нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО, спортивно-ориентированная часть комплекса ГТО. Ознакомление с техникой выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО и этапами подготовки к их выполнению учащимися старшей школы. Программно-нормативное обеспечение комплекса ГТО, характеристика нормативных требований для учащихся 10—11 классов. Характеристика видов деятельности учащихся. Определять состав и анализировать технику выполнения тестовых упражнений пятой ступени комплекса ГТО, требования к физической подготовке на бронзовый, серебряный и золотой знак. Готовить сообщения и презентации по теме «Сравнительный анализ нормативных требований комплексов ГТО в период построения социалистического общества и в настоящее время». Выполнять тестовые упражнения современного комплекса ГТО пятой ступени.

Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. 4 часа. Организация и проведение занятий физической культурой. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни. Основы организации индивидуальной досуговой деятельности. Основные типы и формы активного отдыха. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании). Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам). Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО. Организация самостоятельных занятий по подготовке к выполнению требований ГТО в системе урочных форм самостоятельных занятий. Особенности планирования самостоятельных занятий в зависимости от содержания учебного материала на уроках физической культуры. Характеристика видов деятельности учащихся. Определять досуговую деятельность как компонент жизнедеятельности человека, средство восстановления организма за счет чередования разных видов деятельности. Определять индивидуальный объем времени на досуговую деятельность в условиях режима дня и учебной недели. Готовить сообщения и презентации по теме «Досуговая деятельность и активный отдых в режимной организации здорового образа жизни». Объяснять роль и целевое назначение активного отдыха для жизнедеятельности современного человека. Руководствоваться перечнем ограничений к занятиям физической культурой и спортом в соответствии с медицинской группой здоровья. Составлять планы-конспекты комплексных уроков в соответствии с составом решаемых задач, подбирать режимы физической нагрузки с учетом индивидуального физического состояния. Дозировать физическую нагрузку для индивидуальных занятий физической культурой и спортом с учетом результатов контроля состояния здоровья. Руководствоваться рекомендациями к подготовке выполнения норм комплекса ГТО, использовать принципы спортивной тренировки для планирования годичного цикла тренировок. Планировать годичный цикл самостоятельных занятий по развитию физических качеств, ориентированных на успешное выполнение нормативов комплекса ГТО, использовать средства базовых видов спорта для целенаправленного процесса физической подготовки. Оценка эффективности занятий физической культурой. Учет показателей текущего состояния организма, характеристика субъективных показателей самочувствия. Учет оперативных показателей состояния организма и их учет в процессе занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности. Характеристика видов деятельности учащихся. Проводить регулярные наблюдения за субъективными показателями текущего состояния организма, выполнять наблюдения за показателями качества настроения, самочувствия, сна, аппетита. Проводить регулярное оценивание текущего состояния организма по объективным показателям, выполнять мероприятия по измерению артериального давления и выполнению ортостатической пробы. Проводить оценивание характера оперативного состояния организма по объективным внешним признакам во время занятий физической культурой и спортом (по окраске кожного покрова, потливости, координации движений, нарушению внимания).

Физическое совершенствование. 96 часов

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (10 ч) (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др. Характеристика видов деятельности учащихся. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальным интересом и потребностями. Контролировать текущее состояние организма во время занятий, регулировать нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков. Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля. Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных координационных способностей. Подбирают комплексы координационных упражнений с учетом будущей трудовой деятельности. Составляют программы тренировок оздоровительным бегом на

неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.

Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (30 ч) (юноши).

Первый курс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями на груди, выпрямить руки вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вперед, разведение и сведение рук. Стоя, руки с гантелями вниз, поднимание рук в стороны. Сидя на стуле, руки со штангой согнуты в локтях за головой, жим штанги вверх. Приседания со штангой на плечах. На стуле, стопы отягощены, поочередное поднимание ног. В упоре стоя, стопы отягощены, поочередное отведение ног назад. Первый курс (вторая серия). Сидя на стуле, руки за голову, напряженные (сопротивлением рук) движения головой вперед и назад. Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, подтягивание гантелей вверх до груди. Стоя, руки с гантелями вниз, хватом снизу, сгибание и разгибание рук. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями за головой, поднимание рук вперед (до уровня груди). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями в стороны, поочередное сгибание рук в локтях (до предела). Лежа на спине (на скамейке) хват руками за скамейку за головой, одновременное поднимание ног. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват руками за скамейку, поднимание туловища. Стоя, руки с гантелями к плечам, поднимание на носках. Второй курс. Стоя, руки с грифом штанги вниз, хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднимание штанги к груди). Стоя, руки с гантелями вниз, поочередное сгибание рук в локтях. Лежа на спине (на скамейке), руки с грифом штанги за головой, поднимание рук вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, гриф штанги на груди, жим вверх. Стоя, руки со штангой вниз узким хватом, подтягивание штанги вверх, к груди (сгибание рук с разведением локтей в стороны). Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя в наклоне (на скамейке), руки с гантелями вниз, поочередное поднимание гантели движением назад, за спину. Сидя на скамейке, руки с грифом штанги согнуты в локтях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища вверх-вниз. Стоя, гриф штанги на плечах, поднимание на носках. Из выпада с грифом штанги на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Третий курс (первая серия). Приседание с грифом штанги на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из приседа, руки с грифом штанги вниз, выпрямление в стойку. Из наклона вперед, руки с грифом штанги вниз, подтягивание грифа штанги вверх, к груди. Лежа на спине (на скамейке), гриф штанги на груди, жим вперед. Третий курс (вторая серия). Стоя, руки с грифом штанги вниз, поднимание грифа штанги вперед-вверх. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движение ко лбу и обратно). Стоя, руки с грифом штанги вниз, хват сверху, подтягивание грифа штанги к груди. Полунаклон, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Ходьба на носках с грифом штанги на плечах. Лежа на спине (на скамейке), руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват за скамейку, поднимание и опускание ног (с большой амплитудой до возможного предела). Стоя, гриф штанги на плечах, поднимание на носках. Четвертый курс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди, хват на ширине плеч, жим штанги вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки с гантелями в стороны — вперед, поднимание прямых рук (с максимальной возможной амплитудой). Стоя в полунаклоне, руки со штангой узким хватом вниз, подтягивание штанги к груди. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, подтягивание штанги к груди (с разведением локтей в стороны). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вдоль туловища, ладони вверх, поочередное сгибание рук в локтях. Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища. Четвертый курс (вторая серия). Приседание со штангой на плечах. Из приседа, хват сверху за гриф лежащей штанги, встать в стойку, руки со штангой вниз. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Стоя, штанга на плечах, поднимание на носках. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом снизу согнуты в локтях, лежат на коленях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом сверху согнуты в локтях, лежат на коленях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Пятый курс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), штанга узким хватом на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за

головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Сидя в наклоне на скамейке, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, хват снизу, выпрямление туловища, руки вниз. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Из полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, концентрированное сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (влицевой плоскости). Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны туловища в стороны («мятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища. Пятый курс (вторая серия). Приседание со штангой на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднимание туловища, руки вниз. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, поднимание и опускание плеч. Ходьба на носках со штангой на плечах. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны. Шестой курс. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой вверх, жим штанги вперед. Приседание со штангой на плечах. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднимание туловища, руки вниз. Стоя, штанга на груди, жим штанги вверх. Стоя в полунаклоне, руки со штангой узким хватом вниз, тяга штанги к груди. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, руки со штангой вниз, узким хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднимание штанги к груди). Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища. Характеристика видов деятельности учащихся. Готовить сообщения и презентации по теме «Атлетическая гимнастика: история и современное развитие». Руководствоваться конституциональными особенностями телосложения при планировании содержания и направленности индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой и потребностями. Владеть техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики, подбирать величину нагрузки согласно индивидуальным возможностям организма и решаемым педагогическим задачам. Проектировать систему тренировочных занятий атлетической гимнастикой в соответствии с индивидуальными интересами. Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений. Выделять отличительные признаки атлетической гимнастики, анализировать её оздоровительные свойства. Готовить сообщения и презентации по теме «Атлетическая гимнастика как одна из оздоровительных систем здоровья сберегающей физической культуры».

Упражнения в системе занятий ритмической гимнастикой, аэробикой, шейпингом (30 ч) (девушки). Комплекс ритмической гимнастики. Стрейчинг. Базовые аэробные шаги. Прыжковые упражнения со скакалкой. Упражнения общего воздействия. Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы (в устойчивом ритме под музыкальное сопровождение). Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе). Прыжковые упражнения со скакалкой (в длительных сериях). Упражнения для мышц живота (сгибателей). Сидя с опорой на руки сзади, поочередное поднимание ног (в оптимальном темпе); то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на правом боку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но на левом боку и правой ногой. Стоя правым боком к гимнастической стенке с опорой на правую руку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но левым боком и правой ногой. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание правой ноги до вертикального положения; то же, но поднимание левой ноги; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги зафиксированы, поднимание туловища. Упражнения для мышц спины (разгибателей). Лежа на животе, руки в замок за голову, ритмичное прогиб туловища («лодочка»). Лежа на животе, руки вверх, поочередное поднимание ног; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на животе на

гимнастической скамейке поперек, руки на поясе (за головой, вверх), поднимание туловища до предела. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки за головой, повороты туловища влево и вправо. Стоя, ноги врозь, руки с гантелями у груди, повороты туловища влево и вправо; то же, но руки в стороны. Упражнения для ягодичных мышц. Стоя, ноги врозь и слегка согнуты, правая рука на животе, левая на ягодице, напрягать ягодичные мышцы движением таза вперед (зафиксировать 3—5 с), расслабиться. Стоя, руки на поясе, ритмичные наклоны вперед с круглой спиной; то же, но руки в замок за голову. Лежа на животе на возвышении (ноги зафиксированы), поднимать туловище. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, напрягать ягодичные мышцы подниманием таза вверх; то же, но с разведением и сведением колен. Упор стоя на коленях, напрягать ягодичные мышцы поднятием левого (правого) колена до уровня таза. Упражнения для отводящих мышц бедра. Лежа на правом боку, рука согнута в локте и поддерживает голову, махи ногой; то же лежа на левом боку. Лежа на правом боку, рука согнута в локте, поддерживает голову, напрячь мышцы и отвести колено в сторону; то же лежана левом боку. Упражнения для мышц бедра (разгибателей). Стоя в широкой стойке, стопы развернуты наружу, руки вперед, присед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя, опираясь спиной о стену, руки на поясе, не разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя в широкой стойке, опираясь спиной о стену, руки на поясе, разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 3—5 с) и медленно выпрямиться. Сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты в коленях, поочередное ритмичное выпрямление ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, стопы отягощены, поочередное поднятие ног до горизонтального положения. Упражнения для мышц бедра (сгибателей). Лежа на животе, руки согнуты в локтях и поддерживают голову, стопы отягощены, поочередное сгибание ног в колене до вертикального положения. Стоя, с опорой на гимнастическую стенку, стопы отягощены, поочередное сгибание и разгибание ног в колене до горизонтального положения; то же, но с включением движения бедра (без промаха вперед). Упражнения для мышц стопы и голени. Стоя, руки на поясе, ритмичное поднятие на носках (можно с дополнительным отягощением). Подскоки на одной и обеих ногах. Прыжки соскакалкой. Многоскоки на ровной поверхности; то же, но с использованием препятствий. Напрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Отжимание туловища в упоре лежа; то же, но в упоре стоя (с постепенным разведением рук в стороны). Подтягивание туловища из виса стоя; то же, но из виса лежа. Стоя, руки с гантелями вниз, одновременное сгибание рук до горизонтальной линии; то же, но поочередное сгибание рук. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтях, одновременное сгибание рук к плечам; то же, но поочередное сгибание рук. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, поднимание гантелей к груди. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, отведение прямых рук назад. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Стоя, руки вперед, наклоны вперед; то же, но назад; то же, но в стороны; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя в основной стойке, повороты туловища в правую и левую сторону; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя, руки на поясе, круговые движения туловищем; то же, но тазом. Стоя, руки в стороны, круговые движения руками вперед, назад. Стоя, руки с гимнастической палкой вниз, хват сверху, выкруты. Полушпагаты и шпагаты. Характеристика видов деятельности учащихся. Готовить сообщения и презентации по теме «Ритмическая гимнастика: история и современное развитие». Владеть техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, подбирать величину нагрузки для занятий согласно индивидуальным возможностям организма. Проектировать систему тренировочных занятий ритмической гимнастикой, оценивать эффективность формирования пластичности движений. Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики и демонстрируют их. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Выделять отличительные признаки стретчинга, анализировать его оздоровительные свойства. Выделять отличительные признаки ритмической гимнастики, анализировать её оздоровительные свойства. Готовить сообщения и презентации по теме «Ритмическая гимнастика как одна из оздоровительных систем здоровья берегающей физической культуры». Выделять отличительные признаки аэробной гимнастики, анализировать её оздоровительные свойства. Готовить сообщения и презентации по теме «Аэробная гимнастика как одна из оздоровительных систем здоровья берегающей физической культуры». Выделять отличительные признаки силовой гимнастики (шейпинга), анализировать её оздоровительные свойства.

Упражнения в системе спортивной подготовки (50 ч).

Гимнастика на спортивных снарядах (юноши). Перекладина средняя: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Перекладина высокая: из виса, силой мах дугой вперед, размахивания, подъем

разгибом в упор, отмах назад, оборот назад, касаясь перекладины, мах дугой в вис и соскок махом вперед. Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в висы ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в висы ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом. Опорный прыжок (конь в длину), прыжок ноги врозь.

Гимнастика на спортивных снарядах (девушки). Брусья разной высоты (узкие): из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага полки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге, метание гранаты.

Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах (на материале основной школы) одновременным, попеременным и коньковым ходами.

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе).

Характеристика видов деятельности учащихся.

Чётко выполняют строевые упражнения. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений. Описывают технику опорных прыжков. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют упражнения (лазанье по канату, лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, подтягивания, упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах) для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют упражнения (опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Метание набивного мяча) для развития скоростно-силовых способностей. Используют общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для развития суставов, упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами для развития гибкости. Используют программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с

разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники

прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка для развития выносливости. Используют прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей для развития скоростно-силовых способностей. Используют эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов для развития скоростных способностей. Используют 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 исходных положений в цель и на дальность обеими руками для развития координационных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Используют тренировку в оздоровительном беге в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Анализировать технику выполнения приёмов игры в футбол, применять её в условиях игровой деятельности (удары средней и внутренней частью подъёма по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар носком и удар пяткой по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар головой по летящему мячу). Играть по правилам и осуществлять судейство игры в футбол. Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в баскетбол и применять её в условиях игровой и соревновательной деятельности (броски мяча в корзину стоя и в движении; передача и ловля мяча стоя и в движении, ведение мяча на месте и в движении). Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в баскетбол и применять её в условиях игровой и соревновательной деятельности (броски мяча в корзину стоя и в движении; передача и ловля мяча стоя и в движении, ведение мяча на месте и в движении). Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в волейбол, применять её в условиях игровой деятельности (передача двумя и одной рукой в опоре и прыжке; подача верхней прямой с планирующей траекторией полёта мяча; приём мяча двумя и одной рукой снизу и одной рукой снизу в падении; атакующий удар; блокирование в прыжке с места). Играть по правилам и осуществлять судейство игры в волейбол. Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр. Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр. Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности: объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки;

характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры. Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Упражнения культурно-этнической направленности (6 ч).

Элементы техники национальных видов спорта. Лапта. Удары по мячу. Ловля и передача мяча. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Двусторонняя игра. Характеристика видов деятельности учащихся. Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в лапту, применять её в условиях игровой деятельности (ловля мяча двумя и одной рукой в опоре и прыжке; подача верхняя, нижняя, сбоку, передача мяча, осаливание соперника). Играть по правилам и осуществлять судейство игры в лапту.

Общее число часов – 102 часа. 11 класс.

Знания о физической культуре. 6 часов

Физическая культура и здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам. Научные представления об приспособительных реакциях организма на внешние воздействия, об основных этапах процесса адаптации

Характеристика видов деятельности учащихся. Готовить сообщения и презентации по теме «Образ жизни человека и продолжительность его жизни». Готовить сообщения и презентации по теме «Роль и значение занятий физической культурой в разные возрастные периоды». Анализировать факторы и причины начала раннего старения человека, раскрывать роль и значение занятий физической культурой в профилактике этого процесса. Выполнять тестовые упражнения на определение начала развития раннего старения. Готовить сообщения и презентации по теме «Адаптация как фактор повышения функциональных возможностей организма человека». Характеризовать основные фазы физической работоспособности и определять их взаимосвязь с процессом адаптации организма к физическим нагрузкам. Раскрывать содержание основных принципов планирования тренировочных нагрузок, объяснять их связь с динамикой адаптационных процессов (принцип непрерывности тренировочных нагрузок, принцип прогрессирования тренировочных нагрузок, принцип цикличности воздействия физических нагрузок). Характеризовать основные фазы восстановления после физических нагрузок, объяснять их роль и значение при выборе дозировки физических упражнений. Оздоровительные системы физического воспитания. Личная гигиена как компонент здорового образа жизни. Правила предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Характеристика травм и возможные причины их появления, правила оказания первой помощи при их появлении. Научные представления о привычках человека, причины их возникновения и угасания. Классификация вредных привычек человека и способы их предупреждения и устранения средствами занятий физической культурой и спортом. Характеристика видов деятельности учащихся. Готовить сообщения и презентации по теме «Личная гигиена как структурный компонент здорового образа жизни современного человека». Раскрывать содержание основных правил личной гигиены и объяснять их оздоровительную направленность. Раскрывать основные правила техники безопасности, выделять их направленность на предупреждение возможных травм ишибов. Руководствоваться правилами предупреждения травматизма при организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Выявлять признаки травм и классифицировать их по степени тяжести. Объяснять и демонстрировать способы оказания первой помощи при травмах, ушибах и обморожении. Руководствоваться требованиями предупреждения солнечного и теплового удара, правилами поведения при их возникновении. Готовить сообщения и презентации по теме «Факторы и условия появления вредных привычек в подростковом и юношеском возрасте». Готовить сообщения и презентации по теме «Физическая культура и спорт как объективные условия профилактики и искоренения вредных привычек». Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой. Характеристика видов деятельности учащихся. Определять целевое назначение основных форм организации прикладно-ориентированной физической культуры, характеризовать их функции и содержание наполнение прикладно-ориентированной физической культуры (общеприкладная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, адаптивная физическая культура).

Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. 4 часа. Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий. Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью. Особенности самостоятельной подготовки по совершенствованию техники выполнения тестовых заданий комплекса ГТО. Особенности самостоятельных занятий по развитию физических качеств, необходимых для выполнения тестовых заданий комплекса ГТО. Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели. Особенности оптимизации функционального состояния организма средствами занятий физической культурой оздоровительной и гигиенической направленности, способы индивидуализации физкультурно-оздоровительных и гигиенических мероприятий в режиме дня и учебной недели. Характеристика видов деятельности учащихся. Анализировать правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объяснять правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализировать основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Составлять содержание комплексных тренировочных занятий с решением задач по самостоятельному освоению и совершенствованию техники тестовых упражнений комплекса ГТО, планировать их системную организацию в соответствии с принципами спортивной тренировки. Анализировать технику выполнения тестовых упражнений, находить ошибки и исправлять их в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой. Выполнять технически правильно тестовые упражнения во время сдачи норм комплекса ГТО. Проектировать результаты достижения нормативных требований с учётом индивидуальных особенностей здоровья и физической подготовленности, выполнять обязательные тестовые упражнения и упражнения по выбору. Планировать индивидуальный режим дня и проектировать недельный режим с выделением времени на занятия физической культурой и спортом. Определять целевую направленность оздоровительных мероприятий, включать их в индивидуальный режим дня. Оценка эффективности занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности, умственной и физической работоспособности, функционального состояния организма. Характеристика видов деятельности учащихся. Анализировать реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб. Проводить оценивание характера влияния суммарной нагрузки урока на функциональное состояние организма с помощью одномоментной функциональной пробы и регулировать её величину в системе занятий физической подготовкой (измерение пульса в начале и по окончании занятия). Проводить оценивание характера влияния нагрузок, выполняемых на уроках физической культуры, по величине пульса и регулировать их в соответствии с показателями основных тренировочных режимов (оздоровительного, поддерживающего, развивающего и тренирующего).

Физическое совершенствование. 92 часа

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (10 ч). Упражнениями индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала). Характеристика видов деятельности учащихся. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальным интересом и потребностями. Контролировать текущее состояние организма во время занятий, регулировать нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков. Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля. Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных координационных способностей. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности. Составляют программы тренировок оздоровительным бегом на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.

Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами (16 ч). Упражнения в самообороне. Стоя в группировке, перекач назад. Полуприсед, руки вперед, перекач назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками о ковер. Полуприсед, руки вперед, перекач с разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой о ковер. Стоя

вширокой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, левую (правую) руку между ног, резконаклоняя голову вниз, перекаат через левое (правое) плечо. Стойки и захваты. Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений. Захваты: одной руки двумя руками; туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади; шеи с рукой сверху. Освобождение от захвата: одной руки; туловища сзади и спереди; шеи сзади и спереди. Броски и удержания. Подножки: передняя, задняя. Броски: через бедро рывком за пятку, захватом ног. Удержания: сбоку, захватом руки и шеи; со стороны головы, захватом рук и туловища. Защитные действия и приемы. Защита от удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком снизу. Защита от удара ногой: уклоном, уклоном с подставкой руки, подставкой руки в положении стоя. Загиб руки за спину. Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию. Рычаг руки наружу с переходом к сваливанию. Рычаг руки внутрь с переходом на загиб за спину. Защитно-ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу). Характеристика видов деятельности учащихся. Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выполняют технику стоек и захватов, демонстрировать их в процессе учебной деятельности. Выполняют технику бросков и удержания, демонстрировать их в процессе учебной деятельности. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах: соблюдают правила техники безопасности. Применяют освоенные упражнения подвижные игры для развития координационных способностей. Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнения в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах. Используют упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.

Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки (14 ч).

Строевые команды и приемы (юноши). Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами (девушки). Лазанье по гимнастическому канату (юноши) и гимнастической стенке с грузом на плечах (девушки). Опорные прыжки через препятствие (юноши). Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши). Характеристика видов деятельности учащихся. Демонстрировать приросты результатов в тестовых упражнениях на развитие физических качеств и физических способностей. Выполнять технические приемы и действия в само страховке, демонстрировать их в процессе учебной деятельности.

Упражнения в системе спортивной подготовки (46 ч).

Гимнастика с основами акробатики (2 ч). Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах (составляются учащимися на основе ранее изученного учебного материала). Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

Легкая атлетика (12 ч). Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее освоенного учебного материала). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

Лыжные гонки (20 ч). Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности (протяженность соревновательной дистанции выбирается учащимися самостоятельно).

Спортивные игры (12 ч). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности. Характеристика видов деятельности учащихся. Четко выполняют строевые упражнения. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами. Описывают, анализируют и

сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений. Описывают технику опорных прыжков. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют упражнения (лазанье по канату, лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, подтягивания, упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами) упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах) для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют упражнения (опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча) для развития скоростно-силовых способностей. Используют общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов, упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами для развития гибкости. Используют программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений. Направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка для развития выносливости. Используют прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей для развития скоростно-силовых способностей. Используют эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов для развития скоростных способностей. Используют 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 исходных положений в цель и на дальность обеими руками для развития координационных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила

соревнований. Используют тренировку в воздоровительном беге в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Анализировать технику выполнения приёмов игры в футбол, применять её в условиях игровой деятельности (удары средней и внутренней частью подъёма по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар носком и удар пяткой по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар головой по летящему мячу). Играть по правилам и осуществлять судейство игры в футбол. Выполнять технические приёмы и действия игры в футбол, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства. Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в баскетбол и применять её в условиях игровой и соревновательной деятельности (броски мяча в корзину стоя и в движении; передача и ловля мяча стоя и в движении, ведение мяча на месте и в движении). Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в баскетбол и применять её в условиях игровой и соревновательной деятельности (броски мяча в корзину стоя и в движении; передача и ловля мяча стоя и в движении, ведение мяча на месте и в движении). Выполнять технические приёмы и действия игры в баскетбол, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства. Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в волейбол, применять её в условиях игровой деятельности (передача двумя и одной рукой в опоре и прыжке; подача верхней прямой с планирующей траекторией полёта мяча; приём мяча двумя и одной рукой снизу и одной рукой снизу в падении; атакующий удар; блокирование в прыжке с места). Играть по правилам и осуществлять судейство игры в волейбол. Выполнять технические приёмы и действия игры в волейбол, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства. Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр. Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр. Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности: объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры. Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей

Упражнения культурно-этнической направленности (6 ч).

Национальные виды спорта. Лапта. Удары по мячу. Ловля и передача мяча. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Двусторонняя игра. Характеристика видов деятельности учащихся. Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в лапту, применять её в условиях игровой деятельности (ловля мяча двумя и одной рукой в опоре и прыжке; подача верхняя, нижняя, сбоку, передача мяча, осаливание соперника). Играть по правилам и осуществлять судейство игры в лапту. Выполнять технические приёмы и действия игры в лапту, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической

культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Тематическое планирование 10 класс (102 час)

№ урок ов	Название раздела Темы уроков	Всего часов	Основные виды деятельности учащихся при изучении темы
-----------	---------------------------------	-------------	---

I. Лёгкая атлетика.		16	<p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений, роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. Эстафетный бег. Спринтерский бег. Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги», Тесты на физические качества. Названия беговых, метательных, прыжковых упражнений. Игры для лёгкой атлетики. Бег на длинные дистанции. Высокий и низкий старт. Переменный бег. Кроссовый бег. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. Ходить, бегать, прыгать, метать. Показать комплекс упражнений. Показать упражнения на осанку. Выполнять специально-беговые упражнения. Выполнять высокий и низкий старт. Контрольные тесты. Метать. Прыгать в длину. Правильно преодолевать дистанцию. Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ГТО.</p> <p><i>Создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел: - опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;</i></p>
1.	Вводный инструктаж по программе вводного инструктажа.	1	
2.	Инструктаж на рабочем месте, тема «Легкая атлетика». Высокий старт. Бег 30м.	1	
3.	Бег 30м. – контроль, бег 100м. Прыжок в длину с места; силовая подготовка.	1	
4.	Спортивные игры (футбол).	1	
5.	Бег 100м. – контроль; прыжок в длину с разбега; челночный бег.	1	
6.	Челночный бег – контроль; совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	
7.	Спортивные игры (футбол).	1	
8.	Бег 300м.; прыжок в длину с разбега; бег 1000м..	1	
9.	Метание гранаты; прыжок в длину с места - контроль.	1	
10.	Спортивные игры (футбол).	1	
11.	6-мин бег-контроль; совершенствование метания гранаты.	1	
12.	Метание гранаты – контроль; подтягивание; силовая подготовка.	1	
13.	Спортивные игры (футбол)	1	
14.	Бег 2000 - 3000м.- контроль.	1	
15.	Подтягивание-контроль; спортивные игры (футбол).	1	
16.	Спортивные игры (футбол).	1	
II. Баскетбол.		11	<p>Технику безопасности и правила поведения на занятиях спортивными играми. Правила использования инвентаря и оборудования. Технику выполнения двигательных действий. Правила организации и проведения игр. Правила игры. Правила соревнований по баскетболу, волейболу. Соблюдать технику безопасности при игре, выполнять технические действия в спортивных играх, выполнять приемы защиты, страховки, само страховки. В баскетболе: ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача и ловля мяча на месте, в движении. Бросок мяча в корзину после ведения. Штрафные броски. Вырывание и выбивание. В волейболе: Основные приёмы игры. Техника передвижений, остановок, стоек передачи мяча сверху, снизу, подачи мяча. Правила игры. Нападающий удар. В футболе: ведение мяча с изменением направления, скорости, пасы, удар по воротам.</p> <p><i>Опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях,</i></p>
17.	Инструктаж на рабочем месте, тема «Баскетбол». Техника передачи мяча в движении, ведение мяча с изменением направления.	1	
18.	Передача одной в движении – контроль; тактические действия в нападении.	1	
19.	Спортивные игры- баскетбол.	1	
20.	Ведение с изменением направления – контроль; броски после ведения; учебная игра- баскетбол.	1	
21.	Броски после ведения - контроль.	1	
22.	Спортивные игры- баскетбол.	1	
23.	Ведение мяча с приближением соперника; учебная игра- баскетбол.	1	
24.	Учебная игра - баскетбол.	1	
25.	Тактические действия в защите и нападении; спортивные игры.	1	
26.	Ловля мяча после отскока от щита; учебная игра -баскетбол.	1	
27.	Спортивные игры- баскетбол.	1	

			<i>волонтерский опыт.</i>
III. Гимнастика, спортивные игры.		14+ 7	
28.	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Гимнастика». Силовая подготовка.	1	<p>Технику безопасности и поведения на занятиях гимнастикой, правила использования инвентаря и оборудования, классификацию основных видов гимнастики, гимнастических упражнений (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами) и соревнований, технику выполнения гимнастических упражнений, строевых упражнений. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>Соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Технически правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, технически правильно осуществлять двигательные действия на шведской стенке, перекладине, опорном прыжке, акробатике, лазание по канату, прыжки через скакалку, упражнение на пресс. Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом (ГТО).</p> <p><i>Опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности.</i></p>
29.	Разучивание акробатических элементов (кувырки, колесо); силовая подготовка; строевые упражнения.	1	
30.	Спортивные игры - баскетбол.	1	
31.	Перестроения; совершенствование акробатических элементов (переворот боком); силовая подготовка.	1	
32.	«Колесо» - контроль; разучивание акробатической комбинации; силовая подготовка; подтягивание.	1	
33.	.Спортивные игры - баскетбол.	1	
34.	Совершенствование акробатической комбинации; отжимание - контроль; прыжки через скакалку.	1	
35.	Упражнение на пресс – контроль; закрепление акробатической комбинации; силовая подготовка.	1	
36.	Спортивные игры - баскетбол.	1	
37.	Акробатическая комбинация – контроль; прыжки через скакалку.	1	
38.	Разучивание техники опорного прыжка; упражнение на выносливость - прыжки через скакалку.	1	
39.	Спортивные игры - баскетбол.	1	
40.	Прыжки через скакалку - контроль; закрепление техники опорного прыжка.	1	
41.	Выполнение опорного прыжка - контроль; лазание по канату; силовая подготовка.	1	
42.	Спортивные игры - баскетбол; подтягивание.	1	
43.	Подтягивание - контроль; гимнастическая полоса препятствия.	1	
44.	Совершенствование техники висов; упражнение на перекладине; акробатические упражнения; силовая подготовка.	1	
45.	Спортивные игры - баскетбол.	1	
46.	Совершенствование акробатических упражнений (колесо); силовая подготовка.	1	
47.	Совершенствование акробатических упражнений (колесо); спортивные игры.	1	
48.	Спортивные игры баскетбол.	1	
IV. Лыжные гонки.		23	
49.	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Лыжная подготовка».	1	<p>Технику передвижения на лыжах. Понятия: спуски, подъёмы. Торможения, повороты, скользящий шаг, скольжение. Одновременный душажный ход. Попеременный душажный ход, коньковый ход.</p>
50.	Повторение пройденного в 9 классе. Совершенствование попеременных и одновременных ходов. Передвижение по дистанции 2 км.	1	

51.	Спортивные игры - баскетбол.	1	<p>Основные приёмы игры. Технику передвижений, остановок, стоек. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования в системе индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>Соблюдать безопасность на уроках лыжной подготовки; уметь оказывать ПМП при обморожениях. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора ЗОЖ ; понимание взаимосвязей учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. Передвигаться на лыжах. Правильно одевать лыжи, палки. Выполнять лыжные ходы, спуски. Подъёмы, торможения, повороты. Проходить дистанцию до 5 км. Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом (ГТО).</p> <p><i>Опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.</i></p>
52.	Одновременные ходы - контроль; совершенствование попеременных ходов.	1	
53.	Попеременные ходы - контроль; передвижение по дистанции 3 км.	1	
54.	Спортивные игры - волейбол.	1	
55.	Скоростная тренировка 4*500м..	1	
56.	Освоение спусков с горы; техника подъемов; прохождение дистанции 2 км в быстром темпе.	1	
57.	Спортивные игры - баскетбол.	1	
58.	Совершенствование подъёмов и торможений; спуски с горы – контроль.	1	
59.	Техника торможений - контроль; лыжные эстафеты.	1	
60.	Кроссовая тренировка.	1	
61.	Прохождение дистанции 3 км и 5км - контроль	1	
62.	Прохождение дистанции до 8 км; совершенствование техники конькового хода.	1	
63.	Совершенствование конькового хода.	1	
64.	Совершенствование конькового хода.	1	
65.	Совершенствование конькового хода; лыжные эстафеты.	1	
66.	Спортивные игры - волейбол, мини-футбол.	1	
67.	Коньковый ход - контроль.	1	
68.	Прохождение дистанции 5км с использованием техники конькового хода.	1	
69.	Спортивные игры – волейбол, мини-футбол.	1	
70.	Совершенствование спусков и торможений.	1	
71.	Совершенствование спусков и торможений; лыжные эстафеты.	1	
V. Волейбол		7	
72.	Приемы и передачи мяча - совершенствование. Учебная игра.	1	<p>Правила поведения и техники безопасности при игре в волейбол, правила соревнований, приемы игры.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при игре, выполнять технические действия, выполнять приемы защиты, страховки, само страховки.</p> <p><i>Опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице.</i></p>
73.	Поддачи на месте и в движении. Учебная игра.	1	
74.	Прием мяча с поддачи. Учебная игра.	1	
75.	Прямой нападающий удар - обучение. Прием мяча с поддачи – контроль. Учебная игра.	1	
76.	Прямой нападающий удар – закрепление. Учебная игра.	1	
77.	Прямой нападающий удар – контроль. Учебная игра.	1	
78.	Двухсторонняя учебная игра.	1	
VI. Лёгкая атлетика.		24	
79.	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Легкая атлетика»; прыжок в длину с	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений, роль

	места.		физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. Эстафетный бег. Спринтерский бег.
80.	Прыжок в длину с места – контроль; развитие скоростных качеств: челночный бег 3*10м., бег 30м..	1	Равномерный бег.
81.	Спортивные игры, футбол.	1	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»
82.	Челночный бег – контроль; подтягивание.	1	Тесты на физические качества.
83.	Бег 100м; силовая подготовка - подтягивание.	1	Названия беговых, метательных, прыжковых упражнений.
84.	Закрепление техники прыжка в высоту. Спортивные игры.	1	Игры для лёгкой атлетики.
85.	Бег 100 м. – контроль (с высокого старта). Игра «Лапта».	1	Бег на длинные дистанции.
86.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. ОРУ.	1	Высокий и низкий старт.
87.	Овладение техникой длительного бега. Совершенствование прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега.	1	Переменный бег.
88.	Прыжок в высоту с разбега - контроль. ОРУ. Игра «Лапта».	1	Кроссовый бег. Технику метания гранаты, комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.
89.	Закрепление техники метания теннисного мяча в вертикальную цель.	1	Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, выполнять простейшие приемы самоссажа и релаксации. Ходить, бегать, прыгать, метать.
90.	Техника метания мяча в движущуюся цель.	1	Показать комплекс упражнений.
91.	Повторение техники метания гранаты. Игра «Лапта».	1	Показать упражнения на осанку.
92.	Кросс по пересеченной местности, игра «Лапта».	1	Выполнять специально-беговые упражнения.
93.	Развитие выносливости. Преодоление полосы препятствий. Метание гранаты – контроль.	1	Выполнять высокий и низкий старт.
94.	Равномерный бег до 6- мин. Бег в гору.	1	Контрольные тесты.
95.	Бег с преодолением препятствий. Поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек – контроль.	1	Метать.
96.	Эстафетный бег; развитие силы – подтягивание.	1	Прыгать в длину. Правильно преодолевать дистанцию.
97.	Бег на 2км. Техника передачи эстафетной палочки.	1	Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации
98.	Бег 2 и 3 км – контроль. Развитие выносливости.	1	Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексам «Готов к труду и обороне» (ГТО).
99.	Круговая тренировка; подтягивание - контроль.	1	Трудовой опыт, опыт участия в производственной практике.
100.	Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий.	1	
101.	Бег по пересечённой местности 15 мин. Развитие выносливости.	1	
102.	Полоса препятствий, игра мини-футбол.	1	

Тематическое планирование 11класс (102 час)

№ урок ов	Название раздела Темы уроков.	Всего часов	Основные виды деятельности учащихся при изучении темы
I. Легкая атлетика (12ч.), спортивные игры (4ч.)			
1	Вводный инструктаж по программе вводного инструктажа. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений, роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек, способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа. Основы формирования
2	Инструктаж на рабочем месте: тема «Легкая атлетика». Высокий старт. Бег 30м.	1	двигательных действий и развития физических качеств, технику выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Технику метания гранаты, комплексы
3	Бег 30м. – контроль, бег 100м, прыжок в длину с места, силовая подготовка.	1	общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической
4	Спортивные игры (футбол).	1	подготовленности. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Профилактику профессиональных
5	Бег 100м. - контроль, прыжок в длину с разбега, челночный бег.	1	заболеваний и вредных привычек. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Правила и
6	Челночный бег - контроль, совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
7	Спортивные игры (футбол).	1	Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, выполнять
8	Бег 300м.- контроль, прыжок в длину с разбега, бег 1000м.	1	индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,
9	Метание гранаты. Прыжок в длину с места – контроль.	1	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
10	Метание гранаты. Прыжок в длину с места – контроль.	1	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
11	6-мин бег-контроль, совершенствование метания гранаты.	1	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; подготовки
12	Метание гранаты - контроль, подтягивание, силовая подготовка.	1	к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; понимания взаимосвязи учебного предмета с
13	Спортивные игры (футбол).	1	особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе
14	Бег 3000м.- контроль(м.), 2000м.(д.)	1	которых лежат знания по данному учебному предмету.
15	Подтягивание-контроль, спортивные игры (футбол).	1	Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов
16	Спортивные игры (футбол).	1	к труду и обороне».

			<i>Опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности.</i>
II. Баскетбол (11 ч.)			
17	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Баскетбол». Техника передачи мяча в движении, ведение мяча с изменением направления.	1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение техники индивидуальной защиты. Освоение тактики игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием, дальнейшее обучение технике движения, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице.</i>
18	Передача одной в движении - контроль, тактические действия в нападении.	1	
19	Спортивные игры, баскетбол.	1	
20	Ведение с изменением направления - контроль, броски после ведения, учебная игра баскетбол.	1	
21	Броски после ведения - контроль.	1	
22	Спортивные игры, баскетбол.	1	
23	Ведение мяча с приближением соперника, учебная игра баскетбол.	1	
24	Учебная игра баскетбол.	1	
25	Тактические действия в защите и нападении, спортивные игры.	1	
26	Ловля мяча после отскока от щита, учебная игра баскетбол.	1	
27	Спортивные игры, баскетбол.	1	
III. Гимнастика (14ч), спортивные игры(7ч.)			
28	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Гимнастика». Силовая подготовка. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1	Правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики, акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами) упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Влияние оздоровительных систем физического
29	Разучивание акробатических элементов (кувырки, стойка на руках, стойка на голове, колесо), силовая подготовка, строевые упражнения.	1	

30	Спортивные игры баскетбол.	1	<p>воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Технику безопасности и правила поведения на занятиях спортивными играми. Правила использования инвентаря и оборудования. Технику выполнения двигательных действий. Правила организации и проведения игр. Правила игры. Соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики, выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг! «Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Описывают технику общеразвивающих упражнений без предметов Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми</p>
31	Перестроения, совершенствование акробатических элементов (переворот боком, «мост»), силовая подготовка.	1	
32	«Колесо» - контроль, разучивание акробатической комбинации, силовая подготовка, подтягивание.	1	
33	Спортивные игры баскетбол.	1	
34	Совершенствование акробатической комбинации, отжимание - контроль, прыжки через скакалку.	1	
35	Упражнение на пресс-контроль, закрепление акробатической комбинации, силовая подготовка.	1	
36	Спортивные игры баскетбол.	1	
37	Акробатическая комбинация-контроль, прыжки через скакалку.	1	
38	Разучивание техники опорного прыжка, упражнение на выносливость - прыжки через скакалку.	1	
39	Спортивные игры баскетбол.	1	
40	Прыжки через скакалку-контроль, закрепление техники опорного прыжка.	1	
41	Выполнение опорного прыжка - контроль, лазание по канату, силовая подготовка.	1	
42	Игры баскетбол, подтягивание.	1	
43	Подтягивание - контроль, гимнастическая полоса препятствия, наклон вперед.	1	
44	Совершенствование техники висов, упражнение на перекладине, акробатические упражнения, силовая подготовка.	1	
45	Спортивные игры баскетбол.	1	
46	Совершенствование акробатических упражнений (колесо), силовая подготовка, упражнение на равновесии	1	

	(бревно).		ногами.
47	Совершенствование акробатических упражнений (колесо), наклон вперед-контроль, спортивные игры.	1	<p>Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Упражнения с партнёром; акробатические на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения с предметами;</p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений;</p> <p>установка и уборка снарядов;</p> <p>составление с помощью учителя простейших комбинаций, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p>Правила соревнований. Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. <i>Опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения.</i></p>
48	Спортивные игры баскетбол.	1	
IV. Лыжные гонки (17ч.), спортивные игры (6ч.)			
49	Инструктаж на рабочем месте, тема: «Лыжная подготовка». Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и	1	<p>Правила поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений.</p> <p>Влияние оздоровительных систем физического</p>

	физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.		воспитания на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек;
50	Повторение пройденного в 10 классе. Совершенствование попеременных и одновременных ходов. Передвижение по дистанции 2 км.	1	- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
51	Спортивные игры, баскетбол.	1	- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
52	Одновременные ходы - контроль, совершенствование попеременных ходов.	1	Соблюдать безопасность на уроках лыжной подготовки, уметь оказывать ПМП при обморожении, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
53	Попеременные ходы - контроль, передвижение по дистанции 3 км.	1	Бесшажные ходы, попеременные и одновременные ходы, коньковые ходы, переход с одного хода на другой, преодоление подъемов, спуски, способы торможения.
54	Спортивные игры баскетбол.	1	Эстафеты, прохождение дистанции до 3 км.
55	Скоростная тренировка 4*500м..	1	Повышение работоспособности, укрепление и сохранение здоровья;
56	Освоение спусков с горы, техника подъемов, бег 2 км.-контроль.	1	подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
57	Спортивные игры баскетбол.	1	организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
58	Совершенствование подъёмов и торможение, спуски с горы – контроль.	1	активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
59	Техника торможения - контроль, лыжные эстафеты.	1	понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.
60	Кроссовая тренировка.	1	Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
61	Прохождение дистанции 5 км...	1	Опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.
62	Прохождение дистанции 3 км. – контроль, совершенствование техники конькового хода.	1	
63	Совершенствование конькового хода, спортивные игры.	1	
64	Совершенствование конькового хода.	1	
65	Совершенствование конькового хода, лыжные эстафеты.	1	
66	Спортивные игры волейбол.	1	
67	Коньковый ход - контроль.	1	
68	Бег 5000м.- контроль.	1	

69	Спортивные игры волейбол.	1	
70	Совершенствование спусков и торможении.	1	
71	Совершенствование спусков и торможении, лыжные эстафеты.	1	
VI. Волейбол (7ч.)			
72	Спортивные игры волейбол.	1	<p>Правила поведения и техники безопасности при игре в волейбол, правила соревнований по волейболу, приёмы игры: передача мяча, подача мяча в разные зоны площадки, действия нападающего. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</p> <p>Основные правила игры в волейбол.</p> <p>Основные приёмы игры в волейбол.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p>Стойки игрока.</p> <p>Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.</p> <p>Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</p> <p>Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к</p>
73	Кроссовая подготовка.	1	
74	Спортивные игры волейбол.	1	
75	Кроссовая подготовка - контроль, техника бега на длинные дистанции.	1	
76	Спортивные игры волейбол.	1	
77	Спортивные игры волейбол, кроссовая подготовка.	1	
78	Спортивные игры волейбол, кроссовая подготовка.	1	

			<p>содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p> <p><i>Опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей.</i></p>
VII. Легкая атлетика (24ч.)			
79	Овладение техникой длительного бега. Совершенствование прыжков в высоту с 5-7 шагов разбега, прыжок в длину с места.	1	<p>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание в цель и на дальность. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических - упражнений и правила соревнований.</p> <p>Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Бег 100м., 300м.</p> <p>Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.</p> <p>Бег на 1500 м., 2000м.(д.), 3000м.(м.)</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на дальность, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</p> <p><i>Опыт природоохранных дел.</i></p>
80	Прыжок в высоту с разбега - контроль. ОРУ.	1	
81	Овладение техникой метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину с места – контроль.	1	
82	Техника метания мяча в цель – контроль, челночный бег.	1	
83	Совершенствование техники метания гранаты. Челночный бег 3x10- контроль.	1	
84	Совершенствование техники метания гранаты, специально - беговые упражнения.	1	
85	Развитие выносливости. Полосы препятствий. Метание гранаты – контроль.	1	
86	Преодоление препятствий. Поднятие туловища на за 30 сек.	1	
87	Эстафетный бег, развитие силы – подтягивание.	1	
88	Бег 30 м ,60м.с низкого старта. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1	
89	Бег 100 м - контроль. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1	
90	Мини-футбол.	1	

91	Прыжок в длину с места, упражнение на пресс.	1
92	Совершенствование техники метания гранаты.	1
93	Бег на 2 км. Техника передачи эстафетной палочки.	1
94	Бег 3 км – контроль. Развитие выносливости.	1
95	Круговая тренировка, подтягивание - контроль.	1
96	Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий.	1
97	Высокий и низкий старт. Эстафетный бег.	1
98	Круговая тренировка.	1
99	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10 м.	1
100	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1
101	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Развитие выносливости.	1
102	Футбол. Кроссовый бег.	1

Критерии оценок по основным нормативам для основной медицинской группы.

1.Знания

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2.Техника владения двигательными умениями и навыками

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

условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
---	--	--	--

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

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

времени.			
----------	--	--	--

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

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

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

Основные формы контроля – это практический зачет, для учащихся подготовительной, специальной группы здоровья – теоретический зачёт.

Оценка письменной работы (теста), см. «Приложение №1».

- Отметка «5» -100%- 81% выполненных заданий
- Отметка «4» - 61% -81%
- Отметка «3» - 41%-61%
- Отметка «2»- менее 40%

Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.

1. Прыжок в длину с места (основной зачет).

Подготовительная группа:

- рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа:

- рассказать технику исполнения,
 - показать прыжок в длину с места
- «5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;
«2» - все неверно.

2. Челночный бег:

Подготовительная группа:

- рассказать технику исполнения,
- показать

Специальная группа:

- рассказать технику исполнения
- «5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки.

3. Бег 30м, 60м, 100м.:

Подготовительная группа:

- рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

Специальная группа:

- рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции;
 - показать технику (5-6 класс – «высокий старт», 7-11 класс – «низкий старт»);
- «5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;

«3»- допускается 3 и более ошибок.

4. «6-ти минутный бег», бег 1 км, 2км, 3км.

Подготовительная группа:

- определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости;
- бег в течение 5 минут без учета пройденной дистанции с переходом на ходьбу по самочувствию.

«5»- без перехода на ходьбу;

«4»- 1-2 перехода на ходьбу;

«3»- многократные переходы.

Специальная группа:

- определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости.

5. Подтягивание. Отжимание:

Подготовительная группа:

- определение силы, способы развития, специальные упражнения.
- отжимание от скамейки, сгибание рук до 90° в локтевых суставах;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине, держа руки скрестно на груди.

Специальная группа:

- определение силы, способы развития, специальные упражнения.

6. Бег 500м:

Подготовительная группа:

- определение скорости, способы развития, специальные упражнения.

Специальная группа:

- определение скорости, способы развития, специальные упражнения.

7. Прыжки в длину с разбега:

- техника прыжка, рассказать по карточке.

8. Прыжок в высоту с разбега:

- рассказать технику прыжка в высоту с разбега.

9. Метание мяча, гранаты на дальность:

- выполнение основных нормативов.

10. Лыжи:

Подготовительная группа:

- прохождение дистанции без учета времени.

«5» - прохождение всей дистанции;

«4»- 60-80% длины всей дистанции

«3»- 50% и меньше

- рассказать технику безопасности, правила поведения, первая мед.помощь при обморожении.

Специальная группа: - прохождение любой дистанции по самочувствию.

11. Акробатические упражнения:

Подготовительная группа: - выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза;

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

Специальная группа:

- выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза;

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации.

12. Опорный прыжок:

Подготовительная группа:

- рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе;

Специальная группа:

- рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе.

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим

материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

Учащиеся, освобожденные от уроков физкультуры, совместно с учителем выбирают форму аттестации:

-после каждого урока (раздела) отвечают на вопросы учителя по содержанию урока (раздела) называют движения разминочного комплекса, виды физических упражнений, игры и их правила;

-пишут доклады, сообщения на пройденные темы.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			высокий «5»	средний «4»	низкий «3»	высокий «5»	средний «4»	низкий «3»
			мальчики			девочки		
Силовые	Подтягивания в висе (ю.) из виса лёжа согнувшись (д.), кол-во раз	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
		17	12	9-10	5	18	13-15	6
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
		17	240	205-220	190	210	170-190	160
Координационные	Челночный бег 3*10, сек.	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
		17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
Скоростные	Бег на 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
		17	4,3	5,0-4,7	5,1	4,8	5,9-5,3	6,1
Скоростные	Бег на 100 метров, сек.	16	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
		17	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
Выносливость	6 – минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
		17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
		17	15	9-12	5	20	12-14	7

Рекомендации для занятий с учащимися отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья

Болезни	Не рекомендуется		Рекомендуется	
	Характеристика упражнения	Виды спорта	Характеристика упражнения	Виды спорта

1.Ревматизм Миокардит ПМК	-Бег более 10мин, -нагрузки силового характера; -сопротивление. - натуживание; -- нервного эмоционального напряжение	Бег, спортивная ходьба, горнолыжный спорт, борьба, единоборства. Все упражнения с натуживанием.	Тренируется ловкость, быстрота.	Лыжи не более 10км, гимнастика, волейбол, туризм.
2.Гипертоническая болезнь НЦД, ВСД это при высоком давлении	Максимум напряженной деятельности на сердце. -силового статического характера -напряжение скоростного характера -гимнастика	Бег на короткие и средние дистанции -прыжки -плавание - поднятие тяжести -спортивные игры.	Упражнение циклического характера в основном на выносливость не требующие внимания.	Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба, туризм.
3.Хронический бронхит. Бронхиальная астма. Астматический бронхит.	Резкое колебание окружающей температуры -длительное пребывание на холоде -задержка дыхания -натуживание -скоростные упражнения.	-Лыжи -плавание -единоборства		Все виды спорта
4.Сколиоз	Резкие нагрузки на позвоночник, фиксирующие упражнения на позвоночник.	Прыжки -метание -волейбол -борьба -поднятие тяжести		
5.Плоскостопие	-Прыжки, -соскоки Резкие статические нагрузки на стопу.	-Гимнастика борьба - прыжки		Бег на носках. Лыжи, коньки, хоккей.
6.Миопия средней степени.	Значительное сотрясение тела, опасны удары по голове, силовые, кувырки.	-бег на короткие дистанции, -гимнастика -метания подтягивание -тяжести -борьба	Все упражнения циклического характера не требующие большого внимания.	Спортивная ходьба плавание туризм.
7. Почки, пилонефрит	Прыжки, короткие дистанции.		Упражнения для укрепления прямой мышцы живота	Бег на выносливость, бег 60 м

8. Желудочно-кишечный тракт	Уменьшить нагрузки на мышцы брюшного пресса, прыжки, работа на скорость.			
9.ЦНС	Упражнение вызывающие нервный срыв, эмоции, ограничить время на высоте.			

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	примечание
1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха В.И.Лях. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждения.	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации входят в библиотечный фонд
1.5	- В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 класс. Тестовый контроль. Для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение.2012 - Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М.: Просвещение.2012 – Л. Б. Кофман. Настольная книга учителя физической культуры. М.– Просвещение.2012 – Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – Феникс. – Методика преподавания гимнастики в школе.2013.	Д	Методические пособия и рекомендации
2 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
2.1	Стенка гимнастическая	Г	

2.2	Козёл гимнастический	Г	
2.3	Конь гимнастический	Г	
2.4	Перекладина гимнастическая	Г	
2.5	Канат с механическим креплением	Г	
2.6	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.7	Скамейка гимнастическая	Г	
2.8	Маты гимнастические	Г	
2.9	Скакалка гимнастическая	К	
2.10	Палка гимнастическая	Г	
2.11	Обруч гимнастический	Г	
<i>Легкая атлетика</i>			
2.12	Флажки разметочные	Г	
2.13	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Д	
2.14	Рулетка измерительная	Д	
2.15	Номера нагрудные	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
2.16	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
2.17	Мячи баскетбольные	Г	
2.18	Мячи волейбольные	Г	
2.19	Ворота для мини-футбола	Г	
2.20	Мячи футбольные	Г	
<i>Средства первой помощи</i>			
2.21	Аптечка медицинская	Д	
3 Спортивные залы (кабинеты)			
3.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Зоны рекреаций		Для проведения динамических пауз (перемен)
3.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы, шкаф для одежды
3.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
4 Пришкольный стадион (площадка)			
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
4.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.4	Гимнастический городок	Д	
4.5	Лыжная трасса	Д	

Контрольно-измерительные материалы 10 класс Приложение №1.

1. Получая лыжный инвентарь, необходимо проверить:

- а) наличие крепления, исправность рабочей поверхности лыж и палок;
- б) исправность крепления, рабочей поверхности лыж и палок;
- в) наличие крепления, палок и исправность рабочей поверхности лыж;
- г) исправность крепления, рабочей поверхности лыж и наличие палок.

2. Интервал при движении на лыжах по дистанции должен быть:

- а) 1-2 метра; б) 10-15 метров; в) 3-4 метра; г) 5-6 метров.

3. Марафонская дистанция в лёгкой атлетике:

- а) 20 км; б) 42км 195 метров; в) 50 км; г) 45 км.

4. Укажите длину стандартной беговой дорожки:

- а) 100 м; б) 200 м; в) 300 м; г) 400 м.

5. В каком году состоялись первые Олимпийские игры современности в Греции?

- а) 1900г.; б) 1896г.; в) 1924г.; г) 1953г.

6. Когда и где проходили XXIX Олимпийские игры?

- а) Пекин 2008 г.; б) Сидней 2000 г.; в) Афины 2004 г.; г) Москва 1980 г.

7. Что относится к спортивной гимнастике?

- а) тренажеры; б) гантели; в) обруч; г) брусья.

8. Акробатика – это:

- а) висы и упоры; б) перевороты, кувырки;
- в) упражнения на тренажёрах; г) прыжок через коня.

9. На занятиях по лёгкой атлетике следует:

- а) заниматься в сапогах;
- б) заниматься в спортивной форме с учителем;
- в) заниматься после дождя;
- г) заниматься без учителя.

10. На занятиях по волейболу:

- а) играть баскетбольным мячом; б) играть сотовым телефоном;
- в) играть воздушным шариком; г) играть волейбольным мячом.

11. Игра в футболе начинается:

- а) с центра поля; б) с угла площадки; в) с пенальти; г) с лицевой линии.

12. Расставьте водные процедуры по увеличению силы раздражающего воздействия:

- а) обтирание, обмывание стоп, душ, обливание водой, купание в открытых водоёмах;
- б) обтирание, обмывание стоп, обливание водой, душ, купание в открытых водоёмах;
- в) обливание водой, обмывание стоп, душ, купание в открытых водоёмах, обтирание;
- г) обмывание стоп, обтирание, обливание водой, душ, купание в открытых водоёмах.

13. По каким внешним признакам можно наблюдать наступление утомления во время занятий физическими упражнениями:

- а) окраска кожи лица и туловища, потливость, дыхание, движения;
- б) потливость, дыхание, движения, неуверенный голос;
- в) окраска кожи лица и туловища, потливость, дыхание, учащённый пульс;
- г) дыхание, окраска кожи лица и туловища, потливость, головокружение.

14. Сколько замен во время игры в баскетбол можно произвести?

- а) 3; б) 5; в) 10; г) неограниченное количество раз.

15. Размеры волейбольной площадки:

а) 14м x 6 м; в) 18м x 9 м; б) 22м x 10 м; г) 16м x 8 м.

Ответы:

1-б; 2-в; 3-б; 4-г; 5-б; 6-а; 7-г; 8-б; 9-б; 10-г; 11-а; 12-б; 13-а; 14-г; 15-в.

Тестовые вопросы по физической культуре.

1. Под физической культурой понимается:

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а — спорт;
- б — система физического воспитания;
- в — физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а — общей физической подготовкой;
- б — специальной физической подготовкой;
- в — гармонической физической подготовкой;
- г — прикладной физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;
- г — подготовленность.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а — тренировка;
- б — методика;
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а — Рим;
- б — Китай;
- в — Греция;
- г — Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а — в Олимпии;
- б — в Спарте;
- в — в Афинах.

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а — они имели мировую известность;
- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в — в период проведения игр прекращались войны;
- г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а — 5 лет;
- б — 4 года;
- в — 2 года;

г — 3 года.

11. Зимние игры проводятся:

а — в зависимости от решения МОК;

б — в третий год празднуемой Олимпиады;

в — в течение последнего года празднуемой Олимпиады;

г — в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

б — регулярное обращение к врачу;

в — физическую и интеллектуальную активность;

г — рациональное питание и закаливание.

13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а — образ жизни;

б — наследственность;

в — климат.

14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а — ожог;

б — тепловой удар;

в — перегревание;

г — солнечный удар.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

а — белки и минеральные вещества;

б — углеводы и жиры;

в — жиры и витамины;

г — углеводы и белки.

16. Рациональное питание обеспечивает:

а — правильный рост и формирование организма;

б — сохранение здоровья;

в — высокую работоспособность и продление жизни;

г — все перечисленное.

17. Физическая работоспособность — это:

а — способность человека быстро выполнять работу;

б — способность разные по структуре типы работ;

в — способность к быстрому восстановлению после работы;

г — способность выполнять большой объем работы.

18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

а — фагоцитарной устойчивостью;

б — бактерицидной устойчивостью;

в — специфической устойчивостью;

г — не специфической устойчивостью.

19. Что понимается под закаливанием:

а — посещение бани, сауны;

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а — самочувствие, аппетит, работоспособность;

б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

в — все перечисленное.

22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а — переоценивают свои возможности;
- б — следуют указаниям учителя;
- в — владеют навыками выполнения движений;
- г — не умеют владеть своими эмоциями.

23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

- а — учителя, проводящего урок;
- б — классного руководителя;
- в — своих сверстников по классу;
- г — школьного врача.

24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а — антропометрическими показателями;
- б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

25. Формирование человеческого организма заканчивается к:

- а — 14-15 годам;
- б — 17-18 годам;
- в — 19-20 годам;
- г — 22-25 годам.

26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- а — строго регламентированы;
- б — представляют собой игровую деятельность;
- в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г — создают развивающий эффект.

27. Техникой движений принято называть:

- а — рациональную организацию двигательных действий;
- б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в — способ организации движений при выполнении упражнений;
- г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- а — стойкость;
- б — гибкость;
- в — ловкость;
- г — бодрость;
- д — выносливость;
- е — быстрота;
- ж — сила.

29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

- а — выносливость;
- б — скоростно-силовые и координационные;
- в — гибкость.

30. Ловкость — это:

- а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

31. Быстрота — это:

- а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б — способность человека быстро набирать скорость;
- в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

- б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- г — эластичность мышц и связок.

33.Сила — это:

- а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

34.Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
- в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г — способность сохранять заданные параметры работы.

35.Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а — величиной их воздействия на организм;
- б — напряжением определенных мышечных групп;
- в — временем и количеством повторений двигательных действий;
- г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

36.Активный отдых — это:

- а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
- б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
- в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

37.Подводящие упражнения применяются:

- а — если обучающийся недостаточно физически развит;
- б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

38.Бег на дальние дистанции относится к:

- а — легкой атлетике;
- б — спортивным играм;
- в — спринту;
- г — бобслею.

39.При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

- а — низкий старт;
- б — высокий старт;
- в — вид старта по желанию бегуна.

40.В переводе с греческого «гимнастика» означает:

- а — гибкий;
- б — упражняю;
- в — преодолевающий.

41.ХХI зимние Олимпийские игры проходили в:

- а — Осло;
- б — Саппоро;
- в — Сочи;
- г — Ванкувере.

42.Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

- а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
- б — генетикой и наследственностью человека;
- в — влиянием социальных и экологических факторов;
- г — двигательной активностью человека.

43.Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

- а — для мышц ног;

- б — типа потягивания;
- в — махового характера;
- г — для мышц шеи.

44. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а — через рот и нос попеременно;
- б — через рот и нос одновременно;
- в — только через рот;
- г — только через нос.

45. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а — 3 минуты;
- б — 7 минут;
- в — 5 минут;
- г — 10 минут.

46. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

- а — из зоны нападения;
- б — с любой точки площадки;
- в — из зоны защиты;
- г — с любого места внутри трех очковой линии.

47. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

- а — 2;
- б — 4;
- в — 3;
- г — 5.

48. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а — гимнастикой;
- б — соревнованием;
- в — видом спорта.

49. Основной методики воспитания физических качеств является:

- а — простота выполнения упражнений;
- б — постепенное повышение силы воздействия;
- в — схематичность упражнений;
- г — продолжительность педагогических воздействий.

50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

- а — ползание;
- б — лазанье;
- в — прыжки;
- г — метание;
- д — группировка;
- е — упор.

51. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):

- а — метание дротика;
- б — ускорения;
- в — толчок гири;
- г — подтягивание;
- д — кувырки;
- е — стойка на одной руке.

52. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
- б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
- в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
- г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

53. Пять олимпийских колец символизируют:

- а — пять принципов олимпийского движения;

- б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

- а — Вячеслав Фетисов;
- б — Юрий Титов;
- в — Александр Попов;
- г — Александр Карелин.

55. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а — биологический возраст;
- б — календарный возраст;
- в — скелетный и зубной возраст.

56. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

- а — асоциальное поведение;
- б — респективную привычку;
- в — вредную привычку;
- г — консеквентное поведение.

57. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

- а — 20-ой;
- б — 21-ой;
- в — 22-ой;
- г — 23-ой.

58. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а - «с разбега»;
- б - «перешагиванием»;
- в - «перекатом»;
- г - «ножницами».

59. Гиподинамия — это:

- а — пониженная двигательная активность человека;
- б — повышенная двигательная активность человека;
- в — нехватка витаминов в организме;
- г — чрезмерное питание.

60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- а - «Быстрее, выше, сильнее»;
- б - «Главное не победа, а участие»;
- в - «О спорт — ты мир!».

Ответы:

1.в	29.б	57.в
2.в	30.а	58.а
3.а	31.а	59.а
4.в	32.в	60.а
5.а	33.в	
6.б	34.б	
7.в	35.а	
8.а	36.б	
9.в	37.б	
10.б	38.а	
11.б	39.б	
12.в	40.б	
13.а	41.г	
14.б	42.а	
15.б	43.б	
16.г	44.в	
17.г	45.в	
18.г	46.г	
19.б	47.в	
20.б	48.б	
21.в	49.б	
22.б	50.а,б,в	
23.а	51.б,г,д	
24.а	52.в	
25.г	53.в	
26.в	54.в	
27.а	55.а	
28.а,г	56.в	

57.в
58.а
59.а
60.а

Сборник тестовых вопросов по физической культуре для 10-11 классов

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Чем физические упражнения отличаются от иных двигательных действий?

- строгой регламентацией
- + не ориентированы на производство материальных ценностей
- являются собой игру
- формируют эффект развития

2. Какой Олимпиаде были посвящены игры в Москве?

- двадцатой
- двадцать первой
- + двадцать второй
- двадцать третьей

3. Какая патология может возникнуть у человека при выполнении физической работы в одежде, плохо пропускающей воздух, или в душном помещении?

- задышка
- перегрев
- ожог
- + тепловой удар

4. Какими показателями характеризуется тяжесть физических упражнений?

- состоянием здоровья ученика, уровнем его физической подготовки
- + величиной воздействия физических упражнений на организм
- возрастом ученика, количеством и временем тренировок

- напряжением некоторых групп мышц

5. При счете «ничья» в баскетболе правилами игры предусмотрено дополнительный период игры в основное время длительностью ...

+ 5 мин

- 2 мин

- 12 мин

- 10 мин

6. Сбалансированное питание создает условия для:

- продолжительной жизни, высокой трудоспособности

- сохранения здоровья

- формирования и роста организма

+ все ответы верные

7. Активный отдых – это ...

- определенный уровень физической подготовки спортсмена к различному роду соревнований

+ двигательная активность, направленная на снятие усталости и благоприятствующая возобновлению трудоспособности

- активность, направленная на ослабление физической деятельности в зависимости от ситуации

- здоровый крепкий сон, прогулки на свежем воздухе

8. По какой причине во времена античности было принято называть Олимпийские игры «праздником мира»?

+ на время проведения спортивной Олимпиады прекращались все войны

- они славились миролюбием

- они получили мировую популярность

- в них участвовали спортсмены со всего мира

9. Какое из физических качеств принято проверять в учеников средних общеобразовательных школ упражнением «челночный бег 3 по 10»?

- силу

- гибкость

+ координационные, скоростно-силовые

- выносливость

тест 10. Что такое рациональное питание?

- питание с учетом времени приема пищи

+ питание с учетом потребностей организма

- питание специальным набором продуктов

- питание с учетом питательной ценности

11. Когда целесообразно применять подводящие упражнения?

- при необходимости устранения причин возникающих ошибок

- в случае использования метода целостно-аналитической тренировки

+ если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы

- в случае, когда ученик слабо развит физически

12. В каком городе проходила XXI зимняя спортивная Олимпиада?

- Москва

- Афины

- Мехико

+ Ванкувере

13. Какой из прыжков в длину выполняется в легкой атлетике?

+ с разбега

- ножницы

- прыжок через препятствие

- пережат

14. Как называется физическая подготовка, сконцентрированная на разностороннем формировании физических особенностей человека, гарантирующая воспитание с детского возраста здоровой, сильной духом молодой генерации со сбалансированным развитием?

- прикладная

- специальная

+ общая

- гармоническая

15. К скольким годам заканчивается созревание организма человека?

- + 22-25
- 16-18
- 15-16
- 20-22

16. Что является фундаментальной базой методики формирования физических качеств?

- последовательность упражнений
- + постепенное нарастание силы воздействия
- длительность педагогической деятельности
- простота выполнения упражнений

17. Что обозначает термин «гимнастика» в переводе с греческого?

- преодоление
- гибкость
- + упражняю
- легкий

18. Какие из основных ключевых видов двигательных действий внесены в курс образовательной школьной программы по физкультуре?

- + кувырок, ускорение, подтягивание
- мостик, метание диска, отжимание
- стойка на лопатках, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке
- толчок гири, стойка на одной руке, метание дротика

19. Дайте определение понятия «сила» в физическом воспитании:

- умение правильно дифференцировать усилия мышц всевозможной величины в экстренной ситуации и разнородных режимов мышечной нагрузки
- возможность противодействовать утомлению, спровоцированному определенным уровнем напряженности немалой величины
- способность поднимать огромные тяжести и при этом не чувствовать усталости
- + умение преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему при помощи усилий мышц

тест-20. Как правильно следует дышать при выполнении длительных нагрузок высокой интенсивности?

- носом
- + ртом
- одновременно носом и ртом
- попеременно, то ртом, то носом

21. Какой показатель характеризует фазы развития организма?

- возраст зубов и скелета
- + биологический возраст
- структура волос
- структура сетчатки глаза

22. В случае если ученик на уроке физкультуры чувствует недомогание или получил травму, он немедленно должен прекратить занятие и предупредить ...

- старосту класса
- классного руководителя
- школьную медсестру
- + учителя физкультуры

23. Какой из вариантов содержит перечень не физических качеств?

- быстрота, гибкость
- + бодрость, стойкость
- выносливость, ловкость
- ловкость, сила

24. Гуманитарные знания дают возможность ...

- ощущать себя здоровым человеком, иметь возможность трудиться и отдыхать
- познания себя как личности, понимания здорового образа жизни, становления психологического развития
- + ориентироваться в обществе (понимать смысл происходящего), быть осведомленным, что с нами происходит и для чего нам необходимо принятие определенных реформ, новаций
- все ответы верные

25. Что такое «выносливость» как физическое качество?

+ совокупность психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению

- умение сохранять установленные рабочие параметры

- совокупность психофизических качеств, предрасполагающих к выполнению всевозможных силовых нагрузок

- умение, не утомляясь, долго выполнять физическую работу

26. Кто из российских спортсменов в настоящее время входит в Международный олимпийский комитет как член организации?



+ Александр Попов



- Вячеслав Фетисов



- Александр Карелин



- Юрий Титов

27. С каких упражнений начинаются ОРУ?

- для мышц головы и плечевого пояса

+ типа потягивания

- для мышц спины, верхних и нижних конечностей

- махового характера

28. К чему относится бег на дальние дистанции?

- эстафете

- спринту

- челночному бегу

+ легкой атлетике

29. Гибкость – это ...

- совокупность функционально-морфологических свойств опорной системы человека, отвечающих за глубину сгибания

- умение с помощью мышечного напряжения выполнять комплекс движений с большой амплитудой

+ совокупность физических особенностей опорно-двигательного аппарата, отвечающих за подвижность его звеньев

- пластичность связок и мышц

тест_30. Что такое физическая трудоспособность?

+ способность выполнять значительный объем работы

- умение максимально быстро выполнять работу

- способность быстро восстанавливаться после выполнения работы

- умение выполнять различные виды работ

31. Из какой зоны в баскетболе засчитываются 2 очка при броске в корзину?

- защиты

- с любой

+ с любого места внутри трехочковой линии

- нападения

32. Что является главным источником энергии для человеческого организма?

- витамины, жиры

- микро-, макроэлементы, белки

+ жиры, углеводы

- белки, углеводы

33. Двигательный навык – это в физкультуре ...

- условно-рефлекторный импульс

+ форма двигательных действий

- удерживание перечня показателей высшей нервной активности

- развитие относительных рефлексов любого порядка

34. Техника движений – это ...

- метод рационального решения двигательных задач

- последовательность, состав упражнений при выполнении техники тренировок
- методология организации движений в момент выполнения тренировок
- + рациональная организация двигательных действий

35. Что символизируют 5 олимпийских колец, изображенных на рисунке?



- цвета флагов стран-участниц Олимпиады
- + встречу спортсменов на Олимпийских играх, союз континентов
- количество видов спорта, представленных на Олимпиаде
- 5 принципов олимпийского движения

36. Чем обусловлена динамика личностного развития человека?

- способностью человека двигаться
- наследственностью, генетическими особенностями
- воздействием экологических, социальных факторов
- + влиянием эндогенных, экзогенных факторов;

37. Что обозначает понятие «ловкость» в спорте?

- умение быстро бегать на большие дистанции
- + умение осваивать и осуществлять сложные двигательные действия, мгновенно их перестраивать в зависимости от изменяющихся условий
- умение быстро управлять движениями с учетом степени развития двигательной способности человека
- нет правильного ответа

38. Какой устойчивостью отличаются люди, которые регулярно занимаются спортом в комплексе с использованием лечебных сил природы?

- специфической
- фагоцитарной
- бактерицидной
- + неспецифической

39. Двигательное умение – это в физкультуре ...

- степень освоения знаний о движениях
- + степень владения двигательным действием
- степень подготовки к тренировочной тактике
- степень навыков управления системой движений

тест*40. Что относят к объективным критериям самоконтроля?

- + антропометрию, частоту дыхания, жизненную емкость легких
- болевые ощущения, аппетит
- самочувствие, нарушение распорядка дня
- работоспособность, отдых.

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 10- 11-х классах.

Пояснительная записка.

Спецификация

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Олимпийские знания», «Техника безопасности», «Общие знания по теории и методике физической культуры».

- **Цель тестирования:**

контроль качества знаний и умений учащегося по предмету «Физическая культура».

- **Задачи тестирования:**

Проверить усвоение знаний и навыков учащегося по пройденным разделам, выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А.

Зданевич;— М.: «Просвещение», 2014.

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

Инструкция к выполнению теоретических заданий.

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- - закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.
- - открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

Критерии оценивания:

- За каждый правильный ответ обучающемуся дается 1 балл.
- 100-80 % набранных баллов – «отлично»;
- 79-60 % набранных баллов – «хорошо»;
- 59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;
- 39% и ниже - «неудовлетворительно».

Рекомендации по организации и проведению контрольной работы.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков **физической культуры** все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (группа А и группа Б).

Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Работа состоит из двух частей (теоретической и практической), которые последовательно выполняются учениками. Выполнение двух частей обязательно для учащихся, занимающихся в основной группе здоровья. Выполнение теоретической части работы предназначено для детей, занимающихся в подготовительной и специальной группе.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной и специальной медицинской группе, в обязательном порядке сдают контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальной медицинской (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки российской федерации, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-

педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Тестирование по физической культуре в 10-11-х классах производится по модели, которая готовит учащихся к итоговой аттестации в новой форме и предусматривает проверку знаний учеников по основным разделам программы под редакцией Ляха. Система заданий адаптирована для возрастной категории (17-18 лет).

Общая характеристика структуры экзаменационной работы.

Характеристика структуры и содержания итоговой работы.

Учащийся должны уметь:

Здоровый образ жизни:

- Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
- Раскрывать понятия о вредных привычках.
- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.
- Характеризовать основные приёмы закаливания, определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

Олимпийские знания:

- Характеризовать современное Олимпийские и физкультурно - массовое движение.
- Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, иметь представление о Московской Олимпиаде – 1980 г. и об Олимпийских и Паралимпийских играх Сочи – 2014 г.

Техника безопасности:

- Руководствоваться правилами поведения, техникой безопасности и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, подготовки мест занятий, правильного выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и от погодных условий
- Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Общие знания по теории и методике физической культуры:

- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями, характеризовать основные физические качества: сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость.
- Иметь представления об основных формах и видах физических упражнений.
- Иметь представления о правовых основах физической культуры и спорта.
- Иметь представления о технических и тактических действиях в спортивных играх, изучаемых школьной программой, знать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.

Практическая часть тестирования:

- Уметь выполнять упражнения и справляться с нормативами, предусмотренными учебной программой и ВФСК «ГТО».

Тест по физкультуре для обучающихся 10-11-х классов

1 вариант

1 блок: здоровый образ жизни.

1. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

2. Главной причиной нарушения осанки является...

- а. слабость мышц;
- б. привычка к определенным позам;

в. отсутствие движений во время школьных уроков;

г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

3. Основными источниками энергии для организма являются:

а. белки и жиры;

б. витамины и жиры;

в. углеводы и витамины;

г. белки и витамины.

4. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как

а) авитаминоз;

б) гипервитаминоз;

в) переутомление.

5. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется

6. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как

7. Здоровье человека, прежде всего, зависит:

а) от образа жизни;

б) от наследственности;

в) от состояния окружающей среды

2 блок: олимпийские знания

1. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...

а. В. Алексеев;

б. В. Иванов;

в. н. Орлов;

г. Н. Панин-Коломенкин.

2. Действующий президент МОК:

а. Барон Пьер де Кубертен;

б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;

в. Граф Жак Роже;

г. Томас Бах

3. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?

а. Италия;

б. Бразилия;

в. Россия;

г. Болгария.

4. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Олимпийские Игры, выбрал...

а. Токио;

б. Чикаго;

в. Рио-де-Жанейро;

г. Мадрид.

5. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

а. Римский император Феодосий I;

б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен;

в. Философ-мыслитель древности Аристотель;

г. Хуан Антонио Самаранч.

3 блок: техника безопасности.

1. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой

2. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

3. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

4. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

5. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

6. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

- а) более интенсивной
- б) более лёгкой
- в) обычной

7. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком

4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры.

1. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй».

- а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
- б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
- г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

2. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- а. способствующие повышению быстроты движений;
- б. способствующие снижению веса тела;
- в. объединенные в форме круговой тренировки;
- г. способствующие увеличению мышечной массы.

3. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

- а. слабую, среднюю, сильную;
- б. оздоровительную, физкультурную, спортивную;
- в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г. основную, подготовительную, специальную.

4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- а. гибкость;
- б. ловкость;
- в. быстрота;
- г. реакция.

5. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

- а. скоростным индексом;
- б. скоростной выносливостью;
- в. коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г. абсолютным запасом скорости.

6. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется...

7. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

Тест по физкультуре для обучающихся 10-11-х классов

2. вариант

1 блок: здоровый образ жизни.

1. Каковы причины нарушения осанки?

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

2. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как

- а) авитаминоз;
- б) гипервитаминоз;
- в) переутомление.

3. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется

4. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

5. Дневник самоконтроля нужно вести для:

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам

6. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

- а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

2 блок: олимпийские знания

1. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом...

2. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?

- а. Америка;
- б. Финляндия;
- в. Германия;
- г. Россия.

3. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году?

- а. США;
- б. Китай;
- в. Великобритания;
- г. Россия.

4. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в...

- а. спортивной гимнастике;
- б. художественной гимнастике;
- в. синхронном плавании;
- г. лёгкой атлетике.

5. Действующий президент МОК:

- а. Барон Пьер де Кубертен;
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Томас Бах

6. Международный Олимпийский комитет является

- а) международной неправительственной организацией;
- б) генеральной ассоциацией международных федераций;
- в) международным объединением физкультурного движения.

3 блок: техника безопасности.

1. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

2. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

- а) более интенсивной
- б) более лёгкой
- в) обычной

5. При групповом старте на короткие дистанции

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к учителю

4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры.

1. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- а. физической нагрузкой;
- б. интенсивностью физической нагрузки;
- в. моторной плотностью урока;
- г. общей плотностью урока.

2. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

3. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...

4. Расстояние по фронту между занимающимися называется...

5. Назовите основные физические качества человека:

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

6. Назовите размеры волейбольной площадки:

- а. 6м x 9м;
- б. 6м x 12м;
- в. 9м x 12м;
- г. 9м x 18м.

7. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- а. челночный бег;
- б. подвижные игры;
- в. прыжки через скакалку;
- г. упражнения «на равновесие».

8. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...

- а. подводящими;
- б. корректирующими;
- в. имитационными;
- г. общеразвивающими.

Ответы:
1 вариант

2 блок Олимпийские знания

3 блок Техника безопасности

4 блок

Знания по теории и методике физической культуры

- | | |
|---|-----------------------|
| 1 | Б
Г
А
Б |
| 2 | А
Г
В
А |
| 3 | А
В
В
Г |
| 4 | А
В
А
А |
| 5 | Здоровье |
| 6 | В
Б |
| 7 | Допинг
А
Строем |
| 8 | А
Кувырок |

2 вариант

2 блок Олимпийские знания

3 блок Техника безопасности

4 блок

Знания по теории и методике физической культуры

1

Б
Палестра
В
Г

2

А
Г
В
Гибкость

3

Здоровье
А
В

Роста

4

Б
Г
А
Интервалом

5

А
Г
В
Б

6

В
А
Г

7

Г

8

Б