

**Кировское областное государственное общеобразовательное
автономное учреждение «Лицей естественных наук»**

«Согласовано»

на заседании ПЛ Физической культуры
и ОБЖ

Протокол № 1

от « 30 » августа 2023 г

Руководитель ПЛ

_____ Т.А.Бельтюкова

«Утверждено»

Приказ от 01.09.2023 № 144

Директор КОГОАУ ЛЕН

_____ А.Ю. Ветров

**Рабочая программа
на уровень среднего общего образования
по предмету «Физическая культура»**

11 класс

2023/2024 учебный год

Составитель: Мажаров В.М.

Содержание

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровень среднего общего образования КОГОАУ ЛЕН составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613);

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровень среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

Данная рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся. Согласно учебному плану на изучение предмета «физическая культура» отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;

- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

2. Планируемые результаты

Личностные результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы включают:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно

полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы включают:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках

информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры включают:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Планируемые метапредметные результаты.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы: предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

"Физическая культура" (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне.

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

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

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

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

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

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

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

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

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

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура» по классам

10 класс	11 класс
Знания о физической культуре и здоровый образ жизни	
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований
Правовые основы физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	Адаптивная физическая культура. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показателями здоровья. Правила и

	требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической
Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Определение основных задач комплекса ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи
Понятие о физической культуре личности. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения	Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры, приобретенных в начальной и основной школе	Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.)
Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса	Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы тела и длины тела, соотношение роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, ЖЕЛ, частоты дыхания. Методов оценки физической подготовленности (выносливости,

	гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей)
Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатель физического развития, физической подготовленности и работоспособности)	Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена
Физическое совершенствование	
Гимнастика с основами акробатики	Гимнастика с основами акробатики
<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> Юноши – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девушки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног.</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей).</p> <p>Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в</p>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> Юноши – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девушки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей).</p> <p>Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в седьмые ноги врозь, стойка на плечах из седьмых ног врозь, соскок махом назад.</p> <p>Висы и упоры (для девушки).</p>

<p>упоре на бруснях, подъем разгибом в седь ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p>Висы и упоры (для девушки).</p> <p>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Юноши: прыжок ноги врозь (конь в длину; высота 115-120 см.).</p> <p>Девушки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов.</p> <p>Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа.</p> <p>Развитие физических способностей: упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, для мышц брюшного пресса, для развития координационных способностей.</p>	<p>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Юноши</p> <p>Прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125см.).</p> <p>Девушки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов.</p> <p>Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа.</p> <p>Развитие физических способностей: упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, для мышц брюшного пресса, для развития координационных способностей.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Легкая атлетика</p>
<p>Правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой.</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега (40, 60, 100метров).</p>	<p>Правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой.</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега (100 метров).</p> <p>Эстафетный бег (4x100м.).</p>

<p>Эстафетный бег (4x100м.). Совершенствование техники длительного бега: юноши 3000м., девушки 2000м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» или «прогнувшись». Прыжки и многоскоки. Метание гранаты с места и с разбега (4 бросковых шагов). Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега 9-11 шагов. Упражнения для развития выносливости: бег 20-25мин, кросс 3-4 км., кросс по пересеченной местности с элементами спортивного оборудования. Упражнения для координационных способностей. Барьерный бег: преодоление барьера с места, с шага, преодоление нескольких барьеров сразу. Прыжки на точность приземления из различных положений.</p>	<p>Совершенствование техники длительного бега: юноши 3000м., девушки 2000м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Прыжки и многоскоки. Метание гранаты с места и с разбега (4 бросковых шагов). Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» или «прогнувшись». Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега 9-11 шагов. Упражнения для развития выносливости: бег 20-25мин, кросс 3-4 км., кросс по пересеченной местности с элементами спортивного оборудования Упражнения для координационных способностей. Барьерный бег: преодоление барьера с места, с шага, преодоление нескольких барьеров сразу. Прыжки на точность приземления из различных положений.</p>
<p>Лыжная подготовка (Лыжные гонки). Правила техники безопасности при занятии лыжными гонками. Закрепление техники ранее изученных лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с законченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, пологие, мало – и средне покатые склоны, подъемы средней</p>	<p>Лыжная подготовка (Лыжные гонки). Правила техники безопасности при занятии лыжными гонками. Закрепление техники ранее изученных лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с законченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, пологие, мало – и сред- не покатые склоны, подъемы средней протяженности, длинные подъемы.</p>

<p>протяженности, длинные подъемы. Элементы тактики лыжных ходов: Распределение сил на дистанции, резкое ускорение, приемы борьбы с противником. Прохождение дистанции 4-5 км.</p>	<p>Элементы тактики лыжных ходов: Распределение сил на дистанции, резкое ускорение, приемы борьбы с противником. Прохождение дистанции 5-8 км.</p>
<p>Волейбол. Техника безопасности при занятии волейболом. Совершенствовании техники приема и передач мяча: Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите, групповые тактические действия в защите. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола.</p>	<p>Волейбол. Техника безопасности при занятии волейболом. Совершенствовании техники приема и передач мяча: Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите, групповые тактические действия в защите. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола</p>

<p>Баскетбол. Техника безопасности при занятии баскетболом. Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Перевод мяча перед собой. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Техника защитных действий: вырывание и выбивание. Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола.</p>	<p>Баскетбол. Техника безопасности при занятии баскетболом. Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Перевод мяча перед собой. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Техника защитных действий: вырывание и выбивание. Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола.</p>
<p>Футбол, мини-футбол (изучается в ходе урока). Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары, удар по мячу серединой лба удар боковой частью лба, удар головой с разбега. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью. Техника защитных действий: отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом.</p>	<p>Футбол, мини-футбол (изучается в ходе урока). Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары, удар по мячу серединой лба удар боковой частью лба, удар головой с разбега. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью. Техника защитных действий: отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом.</p>

<p>Техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.</p> <p>Тактические действия в защите, в нападении.</p> <p>Развитие физических способностей: скоростно- силовых, координационных, скоростных способностей. Учебная игра.</p>	<p>Техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой.</p> <p>Тактические действия в защите, в нападении.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.</p> <p>Развитие физических способностей: скоростно- силовых, координационных, скоростных способностей. Учебная игра.</p>
<p>Полоса препятствий.</p> <p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Бросание дротиков в мишень (дартс).</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</p>	<p>Полоса препятствий.</p> <p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Бросание дротиков в мишень (дартс).</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p>
<p>Плавание.</p> <p>Правила техники безопасности при занятии плаванием.</p> <p>Возникновение плавания.</p> <p>Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p>	<p>Плавание.</p> <p>Правила техники безопасности при занятии плаванием.</p> <p>Возникновение плавания.</p> <p>Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p>
<p>Туризм.</p> <p>Организация и проведение пеших походов.</p> <p>Требования к бережному отношению к природе. Виды и формы туризма (по характеру путешествий, по способу передвижений).</p>	<p>Туризм.</p> <p>Организация и проведение пеших походов.</p> <p>Требования к бережному отношению к природе. Виды и формы туризма (по характеру путешествий, по способу передвижений).</p>

Элементы единоборства. Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	Элементы единоборства. Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**4. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№	Название темы(разделов)	Количество часов в 10 классе	Количество часов в 11 классе
1	Знания о физической культуре и здоровый образ жизни	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
3	Физическое совершенствование	68	68
	Гимнастика с основами акробатики	12	14
	Легкая атлетика	18	20
	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	10	12
	Волейбол	14	10
	Баскетбол	14	10
	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	2
	Общefизическая подготовка	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока

	Плавание	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
	Туризм	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
	Итого:	68 час	68 час

**5. Календарно-тематическое планирование по физической культуре
для 11 класса 2 часа в неделю**

№ п/п	Тема урока	Дата	
		План	Факт
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике. Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.		
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями		
3	Эстафетный бег. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.		
4	Бег 100 м. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
5	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»		
6	Метание гранаты		
7	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного оборудования		
8	Совершенствование техники длительного бега: юноши 3000м., девушки 2000м.		
9	Техника безопасности при занятии волейболом. Совершенствовании техники приема и передач мяча		
10	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Официальные волейбольные правила. Учебная игра.		
11	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками.		

12	Прямой нападающий удар		
13	Прямой нападающий удар		
14	Индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Учебная игра.		
15	Верхняя прямая подача. Адаптивная физическая культура.		
16	Верхняя прямая подача. Учебная игра.		
17	Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении.		
18	Индивидуальные тактические действия в защите, групповые тактические действия в защите. Учебная игра.		
19	Техника безопасности при занятии баскетболом. Закрепление техники передвижений.		
20	Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку. Техника защитных действий: вырывание и выбивание.		
21	Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Перевод мяча перед собой.		
22	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы Учебная игра.		
23	Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.		
24	Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Учебная игра.		
25	Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите.		
26	Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра.		
27	Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.		
28	Учебная игра. Ведение протокола		
29	Правила техники безопасности при занятии лыжными гонками. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.		
30	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.		

31	Закрепление техники ранее изученных лыжных ходов.		
32	Коньковый ход.		
33	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный.		
34	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.		
35	Прохождение дистанции Юноши: 5км.; Девушки: 3 км.		
36	Подготовка к сдаче ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Медицинский контроль. Спуски и подъемы, повороты переступанием.		
37	Переход с попеременного хода на одновременные.		
38	Коньковый ход.		
39	Линейные эстафеты 3x100м раз. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе.		
40	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности		
41	Техника безопасности на уроках гимнастики. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.		
42	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров.		
43	Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика. Элементы единаборств.		
44	Упражнения на гимнастическом бревне. Атлетическая гимнастика.		
45	Акробатические упражнения. Ведение дневника контроля.		
46	Акробатическая комбинация. Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности.		
47	Акробатическая комбинация.		
48	Элементы единоборств		
49	Опорный прыжок. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания.		
50	Опорный прыжок. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания.		
51	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		
52	Комбинация на перекладине и бревне.		

53	Упражнения на развитие физических способностей. Полоса препятствий.		
54	Элементы единоборств. Техничко- тактические действия самообороны; приёмы страховки и само страховки		
55	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту «перешагивание».		
56	Прыжок в высоту «перешагивание». Способы контроля и регулирование физической нагрузки.		
57	Прыжок в высоту «перешагивание». Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей.		
58	Метание гранаты.		
59	Бег 100 метров на результат.		
60	Барьерный бег.		
61	Прикладная физическая подготовка.		
62	Кросс 1км. Прикладная физическая подготовка.		
63	Тестирование физической подготовленности.		
64	Прыжки в длину.		
65	Бег 2000м девушки, 3000м юноши. Футбол: Техника перемещений и владения мячом:		
66	Организация и проведение пеших походов. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Футбол: Комбинация.		
67	Техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки. Учебная игра в мини-футбол.		
68	Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.		

6. Список литературы

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 «об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки от 17 мая 2012 г. № 413, приказ Минобрнауки от 29.06. 2017 г. «О внесении изменений в ФГОС СОО».
5. Основная образовательная программа среднего общего образования (от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
6. Рабочие программы «Физическая культура» 10 класс. А.П.Матвеев. - М.: Вако, 2017.
Рабочие программы «Физическая культура» 11 класс. А.П.Матвеев. - М.: Вако, 2018.
7. Программа по физической культуре для обучающихся X-XI классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А».
8. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.
9. Физическая культура: учебник для учащихся 10 -11 классов общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев-М.: Просвещение, 2019г.
10. Физическая культура: методические рекомендации 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2014.
11. Физическая культура: тестовый контроль 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2014.

7. Контрольно-измерительные материалы

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,5 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,2 и ниже	5,0-4,6	4,3 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,9 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10, с	16	8,6 и ниже	8,1-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,2 и ниже	7,9-7,5	7,2 и выше	10,3 и ниже	9,6-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	140 и ниже	158-180	198 и выше
		17	190 и ниже	205-220	240 и выше	143 и ниже	157-178	192 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	850 и ниже	1000-1200	1300 и выше
		17	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	850 и ниже	925-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	16	-1 и ниже	7-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5 и ниже	9-12	15 и выше	6 и ниже	12-14	20 и выше

Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	16	2 и ниже	6-11	15 и выше	
		17	3 и ниже	7-12	15 и выше	

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль физической подготовленности обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет

Промежутки между уровнями низкий и средний соответствует уровню ниже среднего, между средним и высоким - выше среднего

Оценка уровня развития физических качеств

10 класс девушки/ юноши			
Контрольные упражнения	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100м, с	16,5/14,5	17,0/14,9	17,8/15,5
2. Бег 30м, с	5,4/5,0	5,8/5,4	6,1/5,8
3. Челночный бег 10X10м	30/28,5	32/29,5	34/31
4. Бег 2000/3000м, мин. с	10.10/15.0	11,40/16.0	12.40/17.0
5. Метание гранаты, м	18/32	13/26	11/22
6. Прыжок в длину с/м, см	185/230	170/210	160/180
7. Прыжок в длину с/р, см	375/440	340/400	300/340
8. Прыжок в высоту	120/135	115/130	105/115
9. Кросс 1000м, мин.с	4.10/3.40	4.30/3.55	5.0/4.10

11 класс девушки/ юноши			
Контрольные упражнения	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100м, с	16,0/14,2	16,5/14,5	17,0/15,0
2. Бег 30м, с	5,2/4,8	5,6/5,2	6,0/5,6
3. Челночный бег 10X10м	29,5/27	30,5/28	32/30
4. Бег 2000/3000м, мин. с	10.0/13.0	11.30/15.0	12.20/16.30
5. Метание гранаты, м	23/38	18/32	12/26
6. Прыжок в длину с/м, см	230	210	180
7. Прыжок в длину с/р, см	380/460	350/420	310/370
8. Прыжок в высоту	120/135	115/130	105/120
9. Кросс 1000м, мин.с	4.0/3.30	4.20/3.40	4.50/3.55

Показатели физического развития

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

Юноши - 10 класс

Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,4	8,5	8,7
Бег 100 м (с)	14,4	15,1	16,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м)	40	35	30

Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки – 10 класс

Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5

Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 5 попыток) – баскетбол	3	2	1
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Юноши - 11 класс

Контрольные упражнения	Оценка в баллах
------------------------	-----------------

	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,0	8,3	8,5
Бег 100 м (с)	14,00	14,50	15,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Прыжок в длину с места (см) (1)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) (4).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз) за 1 мин.	40	30	25
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3)	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки - 11 класс

Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	30	25	20
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений.

Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол.

Правила поведения на воде. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

Комплексы упражнений для домашнего задания

Комплекс 1

Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).

Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10сек с интервалом 45-60 сек)

Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);

подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);

Упражнения на расслабление.

Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз.

Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой

Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

Комплекс 2

Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов

Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).

Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, “шпагаты”).

Упражнения на расслабление.

Комплекс 3

Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в висе 2-3 серии до отказа

прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах

Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.
Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыжков с отдыхом 1 мин)
Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
(для мышц туловища) опускание и поднимание туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);
Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе
Упражнения на расслабление.

Комплекс 4

Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).
Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15сек с интервалом 40-50 сек)
Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднимание ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе
Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе
Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
Упражнения на расслабление.
Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек).

